RECOVERY KERNEL

[池智能系列]

移动。

节日和俱乐部舞蹈指南。

[[电话。你已经知道你在哪里]]

无需任何正式的舞蹈指导。

没有高程标注。没有风车上的蝴蝶。没有廉价发型的 MTV 复兴。

[个基础]
[[BPM [程图]
[鉴了探戈和恰恰舞的动作]
[及一条能够解决一切问题的规则]

本指南的存在的理由。

THE CENTURION — 毒品并不能让你成为更好的舞者。它们只会让你不在乎自己跳得不好。

对于不使用药物的人来说，有两个因素会毁掉舞池的氛围。第一是手机。第二是那种私下的信念，即每个人都知道如何跳舞，而自己却不知道。

两者都可以解决。手机问题可以通过了解如何正确使用双手来解决。关于被冤枉的问题，可以通过理解在任何舞池里，大多数人都在做同样的三件事，并将这些动作称为“跳舞”——而这三件事，如果用心去做并与音乐相协调，就足以构成真正的舞蹈。

药物并不能解决不知道如何行动的问题。它们只能解决的是，你对自己不知道如何行动这件事的漠不关心。这就是 MDMA 社交抑制和酒精皮质边缘系统镇静的药理学现实。那种让你觉得舞池像一个试镜的自我意识，在服用药物时会消失，但在清醒后又会回归。Recovery Kernel 的方法是：为身体提供真正的工具，让自我意识无所可施。

无聊问题也是一个现实的问题。有一种特定的状态——在高峰期之间的等待，等待人群能量的积累，等待对面的那个人回头看——在这种情况下，手机或药物很容易成为默认的选择。跳舞是另一种答案。积极地用身体与音乐互动，实际上比使用手机更有趣。本指南为这种互动提供了一个结构。

RECOVERY KERNEL —— 搬家指南

SECTION 0

跳舞之前：了解环境。

[中漫] · [气和二氧化] · [分补] · [] · [队等]

在进入房间之前，先观察一下。

[]时，五分钟的讲解可以避免之后一小时的困扰。了解空气的位置。了解水源的位置。知道当身体需要音乐无法满足的需求时，该去哪[]

到达时的流程：首先观察整个房间。

THE CENTURION：每一名飞行员在起飞前都会检查飞机。每一名水手都会检查航海图。请仔细勘察场地。

抵达任何节日场地、俱乐部或活动场所的第一个步骤，不是去酒吧，也不是去找舞池，更不是查看有哪些表演者。而是有意识地沿着整个区域巡视一圈。这只需要五分钟。它能提供的信息在场地人满为患、灯光昏暗以及身体状态发生变化时将无法获得或难以收集。

这并非是妄想。这是应有的谨慎——每个有经验的旅行者在入住新酒店时都会做的事情，每个飞行员在起飞前都会做的事情，每个水手在离开港口前都会做的事情。在需要紧急导航之前，了解地理位置至关重要。

五点定向行走。

点	要查找和记住的内容： * 【无内容】	为什么这很重要？
1. 紧急出口。	数一数。注意它们在舞池中的位置，相对于你可能的位置而言。确保从舞池的任何一点都能看到至少两个。注意它们是否带有警报装置（它们是带有的），这意味着在非紧急情况下不应使用它们，但了解它们的位置很重要。	在人群紧急情况下——例如火灾、恐慌或拥挤——人们的自然反应是向入口移动。入口通常是最危险的地方。了解替代出口的位置，才能让你摆脱人群的本能反应，做出自己的判断。
医疗/急救站	通常位于主入口附近、休闲区附近，或有明确标识。在大型活动中，它可能是一个帐篷或一个带有明显标志的区域。在俱乐部里，它通常由主办方雇用的急救人员在门口值守。请注意其位置，即使您没有打算使用它。	如果您或您的同伴需要医疗帮助，在拥挤的场所中寻找医疗站绝不是一个好时机。请在场地安静且您清醒的时候提前找到它。
补水。	免费饮用水：英国的场所法律上必须提供免费饮用水。大多数大型音乐节舞台都设有饮水站。了解哪个酒吧有饮用水——具体是哪个酒吧，而不仅仅是“某个酒吧”。了解是否有免费的饮水龙头（在英国音乐节中很常见，但	以每小时 500 毫升的电解质饮料补充水分，您需要多次进行补水。了解从您喜欢的舞池位置到饮用水的最快路线是一个实用的计算，并且在第三

	[illegible]	[illegible]
4. [illegible]	[illegible]	MDMA [illegible]GHB [illegible]
5. [illegible]/[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] 6 [illegible] 150 BPM [illegible] 450-600 [illegible]

[illegible]

[illegible]——[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]——[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]——[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]——[illegible]	[illegible]	[illegible]

氧气/二氧化碳问题：人群密度如何影响您的感受。

THE CENTURION：头痛不一定总是由物质引起的。有时是空气的问题。

正常空气中大约含有 0.04%的二氧化碳（每百万份气体中有 400 份二氧化碳）。在通风良好的场所，即使人群数量增加，CO_2 浓度通常仍保持在这个水平。但在通风不良的室内空间——特别是地下室、低矮房间或任何空气流通设计不足以适应人群密度的场所，由于人群呼气，CO_2 会逐渐积累。

二氧化碳浓度。	在活动中可能发生的地点。	身体会发生什么？
400–800 ppm（正常户外/通风良好）	户外音乐节舞台。 室内通风良好的场所。 靠近门和外墙的区域。 靠近 DJ 台（通常设计上通风更好）。	正常。二氧化碳本身不会对认知或生理产生影响。
800-2000 ppm（室内使用区域）	任何室内场所，如果人满为患且通风不良。例如，大多数俱乐部在高峰时段的舞池中央区域。	在 1000 ppm 的浓度下：已在受控研究中记录到轻微的认知影响，例如决策速度略慢。 在 1500-2000 ppm 的浓度下：容易出现头痛，轻度疲劳感增加。 这些影响虽然细微，但会因脱水、高温和物质暴露而加剧。
2000–5000 ppm（通风不良，人群密集）	地下室的场所，已达到最大容量。通风不良的房间。室内活动中人群非常拥挤的区域。任何出现墙壁或天花板凝结现象的场所，这是由于人群产生的湿气造成的。	头痛比预期更快出现。眩晕感似乎与程度不符。判断力受损，感觉与药物的影响不同。呼吸频率加快。疲劳感提前出现，与实际的身体活动量不成比例。这些症状通常被归因于某些物质——但可能实际上是空气问题。
5000+ ppm（不安全——罕见但可能）。	通风不良的狭小空间，特别是人员密集的地下室。这种情况在专业运营的场所中不常见，但在未经许可或管理不善的活动中有所记录。	严重的头晕、呼吸困难、心率加快、判断力下降。这可能是场地问题，需要立即撤离。如果您周围有多人同时出现这些症状：很可能是空气有问题，而不仅仅是药物本身。

如何在任何场所改善空气质量

* 了解常见室内污染物。
* 定期更换空气过滤器。
* 保持适当的湿度水平。
* 确保良好的通风。
* 使用空气净化器。
* 避免吸烟。
* 限制化学品的接触。
* 清洁地毯和家具。
* 考虑植物。

您无法改变场地的通风系统。您可以选择站在空气流通更好的位置：

- 在 DJ 台附近——场地必须采取措施，保护 DJ 免受长时间的热度和二氧化碳的影响。DJ 位置附近的通风通常比舞池中心更好。
- 靠近外墙时，二氧化碳密度在房间中心较高，并向进入空气的墙壁扩散。舞池边缘，即靠近外墙的部分，其空气质量明显优于中心区域。

- 靠近连接到其他空间的门的地方——每个连接的空间都提供一个空气交换通道。连接房间之间的区域的空气质量比任何一个房间内部的空气质量更好。
- 高处位置：二氧化碳略重于空气，但在拥挤的人群中这种影响很小。然而，抬高的平台或阳台区域通常设计上具有更好的通风条件。
- 在任何可见的空气处理机、通风口或风扇附近，感受一下气流。有气流流动意味着更好的二氧化碳交换。即使在温暖的环境中，您也能感觉到正常工作的空气处理机附近的温度差异。
- 户外区域：设有室外吸烟区、露台和户外舞台。室外的二氧化碳浓度始终为环境水平。如果出现头痛、眩晕或无法解释的疲劳，请先到室外待十分钟，再考虑是否与药物有关。

复合效应：**CO_2 + MDMA +** 热量 **+** 脱水 **+** 营养不良 会产生一系列生理负担。要确定哪个因素是主要原因，并采取相应措施，需要了解 **CO_2** 是否是其中的一个因素。如果某人走到户外区域待了十分钟，感觉明显好转，那么他可能已经意识到空气质量是一个重要因素，而不仅仅是药物本身。

补水距离地图。

THE CENTURION：提前规划路线，以备不时之需。必要时，按照计划行事。

补水点地图实用且具体。在场地巡视期间，请识别并实际走访以下地点，以便你不仅在脑海中了解路线，更要通过身体感受路线：

站点	在散步时需要注意的事项： * 穿着合适的鞋子。 * 携带水和零食。 * 注意周围环境，避开危险区域。 * 如果感到不适，请立即停止并寻求帮助。医疗帮助不是失败。 * 遵守交通规则。 * 尊重他人。 * 不要随意丢弃垃圾。 * 享受散步的乐趣！	时机策略。
免费饮水/饮水站	地点。到达时是否有排队（早高峰：短；高峰期：长）。是否有多个水龙头或只有一个。水是否是冷的。是否需要自带杯子或容器。	积极补充水分，在感到口渴之前就应该开始。在嘈杂、炎热的活动中，口渴感通常会比较迟到。目标是在跳舞时，每小时饮用 500 毫升的水，并补充电解质。不要等到口腔干燥才去喝水。
离舞池最近的吧台。	哪个酒吧距离您首选位置步行时间最短？ 哪个酒吧提供的无酒精饮品选择最多且最可靠？ 哪个酒吧在什么时间段排队人数最少（通常各个酒吧的排队长度不一致）？	补水伙伴制度：一个人留在舞池，另一个人去酒吧。在高峰期排队之前就确定好这个安排。如果有人在表演的高潮时离开舞池去排队买水，就会错过最佳时刻。计划好补水的时机，最好是在歌曲之间的过渡或当音乐节奏放缓的时候。
卫生间（排尿）	两个卫生间的位置（如有）。从舞池到卫生间的距离（按步数计算）。在预计的高峰时段（通常为凌晨 1 点至 3 点）排队的时间。	使用 MDMA、利尿剂或大量饮水时，时间压力是真实存在的。了解去洗手间需要 45 秒，而通过人群到另一边需要 3 分钟，这有助于做出理性的决定，而不是匆忙应付。
休息区和座位区域。	休息区（如果有）。吸烟区，配有座位。任何长凳或平台。从主舞池的距离和路线。	身体需要主动地进行休息。 来自舞蹈指南的第 6 部分：在剧烈运动中，身体正在进行实际的工作。计划每 90 分钟的舞蹈活动，安排一次 10 分钟的休息。在需要的时候，提前做好准备。

“步数”方法。

在入场时，实际走过路线，并数一下从你计划的舞池位置到每个站点的步数。这不是因为你会记住确切的数字——而是因为身体上的行走动作会将信息编码到肌肉记忆中。当你需要在第三小时在一个昏暗、拥挤的场所获得饮用水时，你的双脚会记住路线，即使你的意识导航能力下降。

- 水：____ 步，从我的位置开始。方向：____
- 卫生间（附近）：____ 步。方向：____
- 卫生间（备选方案）：____步。方向：____
- 休息区：____ 步。方向：____
- 医疗站：____ 步。方向：____

- 退出最近的舞池：____ 步。方向：____

这并不过分。这是急救人员、活动工作人员和经验丰富的节日参与者通常会做的准备工作。花在导览上的五分钟是任何活动中最有效的伤害预防措施。

主动休息与被动崩溃。

THE CENTURION —— 身体在必须行动之前就得到休息，才能舞动到黎明。

第 6 部分《移动指南》阐述了持续跳舞所产生的能量和生理需求。在全身投入——弹跳、双步、跺脚等动作中，身体处于中等到高强度的状态。大多数人的错误在于，他们会一直以这种强度运动，直到身体迫使自己停止，而不是选择在那个时刻休息。

反应性休息（大多数人所采取的方式）。	主动休息（身体更倾向于的方式）。
跳舞直到腿部感到疼痛。忽略腿部的感觉。继续跳舞。腿部的感觉会变得更加强烈。最终，身体会迫使你停止——你需要立即坐下，可能会感到头晕，因为电解质已经耗尽到引起抽筋的程度，或者 simplemente 无法再继续。随之而来的坐姿是一种从痛苦中恢复，而不是维持能力。	每隔 60-90 分钟的积极跳舞，安排一次 10 分钟的休息。在身体发出信号之前就离开舞池。坐下。补充电解质。吃掉背包里的香蕉。在音乐再次达到高潮之前回到舞池。休息是一种工具，而不是一种失败。

放松休息室：在设有该区域的场所，放松休息室不是你在结束夜晚时去的地方。它是你为了在返回主舞池前休息 **10** 分钟而去的场所。许多场所会故意将放松休息室的设计为较低的音量和较低的温度。与在舞池边缘相比，在放松休息室内每分钟的生理恢复速度更快。

户外区域：吸烟区或户外露台是大多数俱乐部中提供的最有效的恢复环境。其二氧化碳浓度低于任何室内空间，温度更低，噪音也更小。在第三个小时，花 **10** 分钟在户外活动，往往能让你坚持到早上 **8** 点，而不是在凌晨 **3** 点就离开。

休息时间：这个环节不需要停止对话，也不需要中断交流，更不会降低体验的质量。在音乐节上，最令人难忘的对话往往发生在休息的时候。那些已经跳舞了四个小时的人，有很多话想说，而休息区就是他们倾诉的地方。

Conga 舞：伟大的平衡器。

THE CENTURION —— 那种每个人都在一起跳的舞蹈，你绝对不会被发现独自跳。

到目前为止，本指南中的所有内容都涉及了个人的舞蹈技巧和在舞池中的自信心。但排队舞是例外。它不需要任何个人的技能。由于其结构，它本质上具有包容性。它以其特性突破了舞池中的每一个社交障碍。而且，它带给人们的快乐是一种与其他任何舞池体验都不同的真挚快乐。

排队舞（conga line）不是一种复古的奇特玩意。它是舞池中最有效的社交方式，其独特且重要的作用是：让那些还没有开始跳舞的人也加入到舞蹈中来。

机制———简单至上。

步态模式。

1. 向前迈一步，用右脚。
2. 向前迈一步，用左脚。
3. 踢：右脚轻轻向侧面踢出（不要抬得太高，而是以膝盖高度左右方向轻微地踢）。
4. 向前迈出左脚。
5. 向前迈步，用右脚。
6. 左脚轻轻向侧面踢出。
7. 步，步，踢；
   步，步，踢。

   在四四拍的音乐中：
   在第一拍踏步，
   在第二拍踏步，
   在第三拍踢腿，
   在第四拍踏步，
   在第一拍踏步，
   在第二拍踢腿。

双手：放在前方的人的腰部或臀部，而不是肩膀（不稳定），也不是颈部（不舒服）。双手轻轻地放在腰部的两侧。不需要抓握。这种连接是存在感，而不是紧抱。

队头的人引领方向。队伍跟随其后。方向随时可能改变———领队通过身体动作示意方向，其他人跟随。除了跟随脚步外，无需任何同步。

加入：可以在康加舞队伍的任何位置加入。移动到队伍的一侧，站在最后一个人后面，握住手即可。你已经加入了。队伍不会停止、减速或确认你的加入———它只是会变得更长。

社交功能：Conga 的实际作用。

舞池问题。	如何解决问题。	在节日背景下，这很重要。

站在一旁拿着手机的人，没有跳舞——他们想参与其中，但不知道如何进入舞池。	排队的人可以穿梭于侧面区域，取走电话支架，并将持有者带入舞蹈中，而无需他们做出任何决定。邀请是实体的——排在他们前面的人会发出邀请，并且所需的承诺非常小。	无强制参与。康加舞只要求“把手放在这里，向前走”。这是进入舞池的最低门槛。
个人表现的竞争压力——作为独舞者，那种被观察和评估的感觉。	Conga 舞解除了个人表演的全部内容。你是一个链条中的一环，而不是一个表演者。没有人会评价你的恰恰舞步或探戈姿势。唯一可见的东西就是这条队伍本身。	对于那些在舞池里感到社交焦虑的人——这个群体最常使用手机作为一种保护——congā（一种集体舞蹈）就像是不用药物也能获得的一种放松状态，它提供了一种不需个人表演的社交参与方式。
空间问题：一些人希望与舞池中的其他人建立联系，但他们没有理由走到对方身边。	排舞队伍移动。它是唯一一种将移动融入到舞蹈动作中的标准舞步。从 DJ 台附近开始的排舞队伍，如果领舞者愿意，可以穿过整个场所的每个角落。	这是排队舞最被低估的功能。它跨越不同的社交群体，穿梭于整个舞池，并邀请和融合那些原本身处不同空间的人，创造了一个即使在没有排队舞的情况下，这些群体也无法体验到的共同时刻。

当排舞发生时——以及何时开始排舞。

自然发生的时刻：**Conga** 舞通常出现在以下情况：

* 深夜欢乐的高峰期，此时人群的能量很高，社交界限也最为模糊。
* **DJ** 切换的过渡时期，此时能量会短暂变化，人们不太专注于个人体验。
* 户外白天音乐节的时刻，当天气、人群和音乐完美结合，形成集体喜悦。

如何开始：有人必须先行动。抓住或触摸你旁边的人的手或腰部。开始按照指定的步法移动。向身后的那个人伸手。三个人就是一支**“**孔雀舞**”**队伍。它会不断扩大。

BPM 的最佳范围：**Conga** 鼓在 **100–130 BPM** 时效果最好，这是 **house music** 和 **Afrobeats** 的常用速度，在这种速度下，**“step-step-kick”**的节奏自然地落在底鼓和军鼓所标记的节拍上。在 **150 BPM** 的硬科技音乐中，**“step-step-kick”**会变得过于快速。在 **80 BPM** 时，它太慢，无法产生动感。

路线：最佳的康加舞路线通常围绕舞池，经过边缘的社交区域，然后返回。这种圆形路线可以吸引到最多的人。而直线路线（穿过整个场地再返回）虽然更具挑战性，但参与人数较少。

整合：第 0 部分至第 8 部分。

THE CENTURION —— 会场介绍是第一步。舞蹈才是最重要的。

完整的移动指南现在按照以下步骤执行：到达后，观察房间情况；绘制五个关键点的地图；记录人群密度；识别空气区域；计算到饮水处和洗手间的步数；留意休息区域。然后：找到节奏；运用基本功法；匹配节拍（BPM）；在音乐需要时，借鉴探戈和恰恰的舞步；当音乐要求时，跺脚；在“少即是多”的情况下，身体前倾；放下手机；全身心投入每一个动作；在身体发出疲惫信号之前休息；以焕然一新的状态回到地面。

当那一刻到来——时间足够晚，社交壁垒已经消失，人群的能量达到了那种集体喜悦的特定状态，这是音乐节美好时刻所特有的——就开始跳康加舞。或者加入一个正在进行的队伍。队伍会走向它要去的地方，并接纳所有经过的人。

第 0 部分检查清单——在音乐让你沉迷之前完成。

- ☐ 紧急出口位置 - 至少两个。
- ☐ 医疗/急救站已找到。
- ☐ 确认了免费取水点的位置，已走过路线。
- ☐ 确认了卫生间的具体位置，包括主要和备用地点。
- ☐ 休息区/放松空间已确定。
- ☐ 空气质量区域已标注，标明通风效果最佳的区域。
- ☐ 人群密度读数——当前情况和未来趋势。
- ☐ 身体记忆步数：水、卫生间、出口。
- ☐ 补水：电解质、香蕉、巴西坚果。
- ☐ 安排主动休息时间，每 60-90 分钟一次。
- ☐ **Conga** 列队：非强制性的，但可以在合适的时机进行。

— — —

□□□内核移动□南□□ 0 □□ / □□到主□舞蹈指南□档的开□□

走遍房间。了解空气。了解水源。了解出口。然后，跳舞。

第一部分：基础 - 每个身体都能做到的三件事。

THE CENTURION —— 在任何行动之前，都有一个原则。这个原则是重心转移。

每一种舞蹈形式——从维也纳华尔兹到非洲流行音乐，再到柏林电子乐——都建立在相同的物理原理之上：有意识地将身体重心从一只脚转移到另一只脚。不是拖沓。不是摇摆。不是交替抬起脚跟。而是一种明确的重心转移。这使得动作看起来是经过深思熟虑的。这是整个指南中最重要的一点。

1.1 — 重心转移：基础原则。

没有它会是什么样子。	它看起来是什么样的。	如何立即操作?

□□□□

□□□□

2. 在第 1 拍，稍微向右移动右脚。将重心转移到右脚上。
3. 将左脚在第二拍时移到中心位置。
4. 恰恰舞：在第三拍的前一拍（“和”）向右迈步，在第三拍的中心位置站稳，然后在第四拍的前一拍（“和”）再次向右迈步。在两个节拍内完成三次快速的重心转移。
5. 在第 5 拍，稍微将左脚向左移动。重复镜像动作。

臀部：在恰恰舞中，如果重心转移正确，臀部的动作会是自然的。当你的全部重量放在一只脚上时，那个臀部自然会略微抬起。让它自然发生。不要强迫臀部的动作——让重心转移产生这种动作。强迫的臀部动作看起来很僵硬。由重心转移产生的臀部动作看起来更自然。

恰恰舞的教学重点：**(1)** 当重心移动时，让臀部自然跟随；**(2)** **“**和**”**拍是可供使用的节奏——并非每个动作都必须落在主拍上；**(3)** 小而精准的动作比大而不精确的动作更能传达信息。

2.3 — The Stomp：扎根且富有节奏感。

在地板上——这种跺脚的动作源自非洲和 **Afrobeats** 传统。它将身体与地面连接起来，而不是让身体离开地面。

这个音效特别适用于较高的节拍（硬科技、gqom、俱乐部音乐中的 130 bpm 以上），因为在这种情况下，底鼓的力度很大，需要一个同样有力的物理反馈。

基本的跺脚动作。	跺脚的变式。	它为工具包增加了什么。
重心完全落在左脚上。右脚抬起 2-3 英寸。在底鼓的节奏时：用右脚用力向下，将全部重量压下去，与底鼓同时接触地面。让地面承受重量——不要从踩踏中反弹。恢复姿势。交替使用双脚。	添加摆臂动作：当右脚踩地时，左臂向前摆动（反之亦然），这是自然的行走模式。这可以防止仅靠踩地可能产生的僵硬手臂问题。保持摆臂的幅度小，不要过于夸张。重点是脚部动作，手臂只是辅助。	跺脚能让你扎根在舞池中。大多数电子音乐的舞蹈动作是向上的——跳跃、弹跳、抬起。而跺脚是向下的——深入地面，融入节拍。它创造了一种对比，这种对比会让人觉得自信和坚定。此外，与单纯的弹跳相比，跺脚更能锻炼小腿、臀部和髋屈肌。

2.4 — 迷你版：当您没有空间时。

节日期间的人群通常很拥挤。完整的舞蹈需要足够的空间。迷你版舞蹈仅包含舞蹈的 10%动作：

- 左脚着地。右脚后跟略微抬起（不是整个脚，只是后跟）。在节拍中：后跟有意识地落回地面。从外部看，这个动作几乎看不见，但从内部看，它具有节奏感。
- 左脚后跟在第一拍抬起并放下，右脚后跟在第三拍抬起并放下。
- 在 2 和 4 拍时，进行一个“弹跳”动作；在 1 和 3 拍时，进行一个小幅的“跺脚”动作。这会形成一种四拍的身体节奏模式，能够与鼓点（包括底鼓和军鼓）相协调。
- 迷你踩踏器是解决拥挤场所的理想方案，适用于您身后有人非常靠近的情况，以及在人多拥挤的场地深夜时段，因为此时无法进行大幅度动作。

第三部分：BPM 地图：哪种动作适合哪种氛围？

THE CENTURION——音乐会告诉你该怎么做。你只需要学会如何用身体去感受。

不同音乐类型具有不同的节拍范围（BPM）和不同的节奏强调。身体对 100 BPM 的反应与对 145 BPM 的反应是不同的——错误的做法是将 145 BPM 的运动模式强加于 100 BPM 的音乐，或者反之亦然。这个方案将动作与音乐相匹配。

心率范围。	类型示例	主要运动词汇	避免事项： * 【未提供内容】	借鉴的动作。
70–95 BPM	嘻哈、R&B、陷阱音乐、慢节奏歌曲、雷鬼顿。	摆动——站姿宽，膝盖弯曲深，缓慢的重心转移，需要完整地完成两个节拍。将头部与身体分开进行动作。弹跳在臀部，而不是膝盖。一个节拍向前滚动肩膀，下一个节拍向后滚动。	快速的脚步。双步作为一种快速的节奏模式。跳跃。欢快的欧洲俱乐部舞步——这些不适合在这个速度范围内，会让人觉得你无法感受到音乐。	恰恰舞的臀部动作——通过重心转移产生的臀部运动，在这里非常适用。将节奏放慢到原来的二分之一，臀部的独立运动就非常适合这个 BPM 范围。
96–115 BPM	Afrobeats、Amapiano、Dancehall、Baile Funk，以及一些 Deep House 音乐。	身体摇摆——从头部开始，依次通过颈部、胸部、腹部、臀部。配合重拍的跺脚动作。Afrobeats 风格：动作贴近地面，重心向前，膝盖弯曲。当节拍落下时，身体向下移动。	欧洲俱乐部的舞步——过于挺直，过于对称，不适合 Afrobeats。任何试图捕捉所有元素的动作，都会与多重节奏产生冲突。请注意主要的节奏，让其他元素自然地融入其中。	踩点音效，尤其是在 Amapiano 音乐中，因为其低沉而强劲的底鼓。踩点音效与底鼓的能量相融合。在 Afrobeats 活动中，如果人群非常密集，可以使用较小的踩点音效。
116–126 BPM	深度浩室、灵魂浩室、深夜浩室。	双步舞在这一范围内最为自然。缓慢的重心转移——让完整的节拍完成后再进行下一步。臀部可以加入轻微的“八”字轨迹，随着重心转移而移动。身体有足够的时间完全到位。手臂：放松，不要做大幅度的手势。探戈中的姿态——前倾、挺直——非常适合。	节奏过快。深度训练（Deep house）的特点是不追求速度。常见的错误是将动作数量增加过多，因为看起来好像有空间——但正是这种“空间”才是重点。一个干净、流畅的动作比四个犹豫不决的动作更好。	探戈框架和探戈停顿——在深房音乐的分解部分（鼓声消失，只剩下伴奏音效），这是使用探戈停顿的理想位置。停止。摆好姿势。等待重低音鼓的回潮。跟随重低音鼓开始舞动。
126–134 BPM	House，前卫浩室，经典。	四四拍的律动——每个节拍都伴随着轻微的膝盖弯曲。双步舞增加了方向性。芝加哥风格的“杰克”舞：在第一拍和第三拍时，膝盖向内收拢；在第二拍和第四拍时，稍微向外推开。这是经典的 House 舞步，也是对经典 House 音乐最合适的反应。身体律动也很适合这里——在第一拍时，胸部向前；在第三拍时，骨盆向前。	80 年代的摇摆舞。手臂画圈。夸张的手势，但缺乏节奏感。在浩室音乐中，动作与节拍紧密结合——如果动作不在节拍上，看起来只是装饰性的，而不是音乐性的。	恰恰舞的切分节奏：在浩室音乐中，“and”拍位于主拍之间。恰恰舞的三重步可以发生在 1-2 拍和 3-4 拍之间——在两个节拍内完成三次重心转移。这是一种更高级的技术，但在浩室音乐中效果非常出色。
134–145 BPM	Techno，Peak-time house，Trance。	重心前倾，用脚尖站立。头部随着节奏轻轻点头——不要过于用力，只是自然地跟随。双步舞仍然可以使用，但动作幅度要	过度消耗身体。在这个 BPM（每分钟节拍数）下，音乐本身在发挥作用。动作应该是对音乐的反应，而不是对音乐的演绎。	探戈意境：专注的步伐，有意的停顿。在每分钟 140 拍的速度下，探戈在长乐句结束时所做的停顿——一拍的绝对

		□□□□

第四节：电话——它实际上在做什么，以及你应该怎么做。

THE CENTURION——手机是盾牌。了解它所保护的内容。

手机在舞池中的作用是：它为那些觉得自己没有资格仅仅站在某个空间里的人提供一种“有目的性参与”的假象。其逻辑是：如果我看起来正在做某事，我就不会因为不做其他事情（跳舞）而受到评判。手机不是用来记录的工具。它是人们从自己感到不适应的社交场合中脱身的途径。

该手机旨在解决的问题。	它实际上的作用是什么。
我 сейчас 很忙，所以没有义务与其他人互动。手机可以创造一种活动，从而为不跳舞提供一个合理的借口，而无需让当事人承认自己不会跳舞。	它准确地暴露了它试图掩盖的东西：不适。在舞池里，那些感到舒适的人会短暂地拿出手机查看一下，然后又放回去，他们与那些一直拿着手机的人是截然不同的。持续地拿着手机的行为，就像它试图隐藏的东西一样显眼。
我正在记录这些，以便日后参考。捕捉一个瞬间具有真正的价值。无论是精彩的 DJ 表演、夜晚的高潮时刻，还是朋友的面容。	一个视频是记录。十二个视频是规避。第一个视频捕捉了那一刻。后续的视频则通过屏幕体验那一刻，而不是直接感受。记录的理由在最初大约三十秒内是合理的。之后：它就是一种保护。

4.1 — 不使用电话时该怎么办？

完全收起来：不要放在手里，也不要放在口袋里。如果手机在口袋或包里，屏幕朝下，并且处于静音状态。可以随时取用的手机，其心理压力与被故意放置一旁的手机不同。

身体前倾，双手不方便活动：如果双手需要放置的地方，可以一只手放在对侧的肘部上，另一只手臂自然地伸到中等高度。或者，双臂可以松散地交叉（不要防御性地交叉，而是放松地交叉）。这是一种类似于 **1.3** 节中的前倾姿势，但手的位置看起来更像是沉思，而不是防御。

饮品作为道具（无酒精版本）：一只手拿着饮料，为那只手提供一个落脚点，形成身体运动的自然平衡，并且在舞池中，人们普遍认为“我在这里，我感到舒适”。水可以，苏打水也可以。饮料不需要含有酒精就能发挥这种社交功能。

与你同伴的互动：最有效的替代手机的方式是与你一同前来的人进行眼神交流和肢体接触。一起移动，但不是正式的舞蹈——匹配彼此的能量、模仿对方的动作、互相回应——这比使用手机更具吸引力，也更能展现出你是一位经验丰富的人。

第五节：实际上哪里出问题了（以及你只是觉得哪里有问题）

THE CENTURION：对于“看起来不合适”的标准，比你想象的更高，而且在某些方面可能出人意料。

5.1 — 看起来明显不正确的事物。

移动。	为什么感觉不对劲？	解决方案。
蝴蝶舞：双臂水平伸展，在肩部高度上下挥动，动作与音乐节奏无关。	手臂的动作与所听到的音乐没有节奏上的关联。手臂移动是因为它们需要一个方向，而不是因为音乐要求它们这样做。这看起来就像是有人告诉某人“动动手臂”，但没有解释原因。	手臂在音乐需要的时候才能动——高潮部分鼓励向上抬起手臂，低沉部分提示放下手臂，间奏部分则引导保持静止。能够配合音乐的动作看起来更有意图。如果手臂总是不断地动，会显得很忙乱。
持续的头部晃动——无论 BPM 是多少，都以非常快的速度点头。	快速连续的点头通常是试图找到节奏的迹象，但实际上并没有找到。头部运动代替了身体的运动。	一个明确的点头，用于每个短语，而不是每个节拍。头部动作是短语级别的标点符号，而不是节拍级别的反应。让身体跟随节奏，让头部起到标点作用。
80 年代风格的舞步：交替移动双脚，但身体重心不转移，双脚尽量贴近地面，臀部保持不动。	没有重心转移，动作看起来很机械，因为它是机械的。脚在移动，但身体没有做出相应的反应。这就像“购物中心 MTV 宣传片”的风格——它参考了一个特定的舞蹈时代，但这个时代并没有随着音乐的发展而进化。	当右脚着地时，所有重量都转移到它上面。由于身体的物理规律要求如此，因此臀部会相应地做出反应。这种动作将步态转变为双步形式。
手机拍摄——将手机举到与视线齐平的位置，长时间拍摄 DJ。	如第四部分所述，另一个问题是：将手机放在视线高度会遮挡房间里的人的脸部和肢体语言。他们会因为屏幕而变得“隐形”，这与一个旨在促进亲临感的空间的设计相悖。	一次拍摄，角度从髋部或胸部高度（图像更好，不那么具有侵入性），立即将手机放回口袋。
“刚到”的僵住状态——完全静止地站在舞池中央，明显地观察周围环境，然后再决定是否开始移动。	地板边缘处的评估区域是自然且有用的。地板中间的评估区域看起来像是对应该在何处感到不确定。它会引起“局部高程”——即您试图避免的注意力。	在评估时，移动到边缘位置。从边缘位置找到节奏。在移动中，踏上地面。从边缘到地面的过渡是关键——以舞蹈的姿态完成。

5.2 — 你可能觉得看起来不对，但实际上没问题的。

- 独自在自己的空间里跳舞：这看起来并不奇怪，反而显得有目的性。
- 闭着眼睛：看起来没有问题。看起来沉浸在音乐中——这是正确的。
- 小幅度、重复的动作：当这些动作有节奏地连接在一起时，就不会显得不协调。一个人在三个小时里做着微妙的双步舞，看起来比一个人在三十秒内完成五个不同的动作更自然。
- 不了解所有歌曲的歌词：这是一首电子音乐。通常情况下，这首歌没有歌词。
- 与周围的人不同步：这并不意味着错误。音乐的反应是个人化的。当其他人都在跟着底鼓时，如果有人对踩镲鼓做出反应，那并不代表他们错了——他们只是找到了不同的层次。
- 出汗：看起来没问题。像是你跳舞了。

5.3 —— 一个能解决一切问题的规则。

✦ 结论：立即行动。跳舞看起来好坏，往往不在于动作本身，而在于你是否完全地执行了这些动作。

一个充满热情的小团体总是比一个缺乏 commitment 的大团体更有效。这就是“探戈原则”，用一句话概括。一个全身心投入，每次舞步都充分施力并充满意图的人，即使只是重复同样的两个舞步，并且节奏与音乐完美配合，看起来也比一个人做十二个不同的舞步，但力度不足且明显不确定自己是否做得正确的人更专业。

全身心投入你所做的动作。完全进入其中。让下一个动作从那里开始。犹豫不决发生在动作之间的间隙，而不是在动作本身。

第六节：运动地图：跳舞也是一种锻炼，但要正确地进行。

THE CENTURION：以每分钟 **145** 次的心率持续三个小时，身体正在发生某些变化。了解其原因。

Recovery Kernel 的物理架构框架将剧烈持续的运动列为促进 BDNF、多巴胺和内源性大麻素（anandamide）产生的最重要非药物干预措施之一。在科技活动中进行三小时的锻炼——如果身体完全参与其中，而不是沉迷于手机——可以达到或超过有益运动的生理阈值。问题是，哪些动作带来了哪些好处？

移动。	主要激活的肌肉：	心血管强度	**Recovery Kernel** 的益处。
The Bounce（基础版）	股四头肌、臀部肌肉、小腿肌肉（在膝盖弯曲时进行离心训练），以及通过重心转移来锻炼的髋屈肌。	低强度——可持续无限期。主要影响姿势，而非心血管功能。	通过持续的、有节奏的运动激活内源性大麻素系统。脑源性神经营养因子（BDNF）在进行约 20 分钟的持续低强度有节奏运动后开始产生。
双步法（完全重心转移）。	臀部（主要——每次重量转移都会激活站立侧的臀肌）、髋外展肌、小腿肌肉、下背部稳定肌。	低到中等，取决于重量转移的大小和速度。	髋关节稳定性训练。持续的侧向重心转移与侧向弹力带行走类似，这是一种膝盖和髋关节的预防性运动。排舞可以作为一种侧向稳定性训练。
The Stomp（完整版）	小腿（缓冲冲击），股四头肌（着地力量），臀部肌肉（传递重量），胫前肌（抬起阶段），髋屈肌。	中高强度，心率达到 140 次/分以上——在硬科技音乐的节奏下进行跳跃，这是一种真正的爆发式运动。	在每分钟 150 节的持续节奏下：这种运动方式的心血管输出与步操课程相当。腿部抽筋问题（附录 B 部分）在此得到部分缓解——小腿和髋屈肌正在进行真正的锻炼。电解质非常重要。
身体律动（胸部到臀部）	脊柱竖肌，腹肌（通过卷动进行控制），斜肌（如果增加旋转）。	低——但进行脊柱活动度训练。	脊柱活动度。经常在俱乐部环境中进行身体律动的人通常比不进行这种律动的人具有更好的脊柱柔韧性。这种律动是一种受控的、分节进行的脊柱运动，类似于瑜伽中的猫式和牛式动作，但速度为 128 BPM。
手臂向上（在训练过程中，持续抬起并保持姿势）。	三角肌（前部和侧面），斜方肌（上部），肩袖稳定肌。	低强度的，但注重肩部耐力训练。	举起双臂持续五分钟，就是在进行肩部肌肉的等长收缩/耐力训练。这并非易事。这也解释了为什么在长时间保持手臂向上姿势后，放下手臂时会感到如释重负——因为肩部肌肉已经疲劳。
持续。	核心肌群（等长收缩，前倾姿势需要腹横肌和腹斜肌持续稳定），髋屈肌，竖脊肌。	轻微但持续的核心肌群参与。	在柏林 Berghain 长时间站立跳舞，特别是前倾的姿势，是一种持续的核心训练。长时间的电子音乐表演后，下背部的疲劳部分原因是由于持续的前倾姿势导致的等长收缩，而不仅仅是站立本身。

6.1 — 不同舞蹈类型的卡路里消耗量。

舞蹈风格和场地背景。	每小时的近似卡路里消耗量。	等效练习。
手机使用，尽量减少移动（这是许多节日参与者的默认行为）。	80-120 卡路里/小时，相当于站立。	站立。非运动。
双步，中等重量转移，浩室音乐。	250-350 卡路里/小时。	快步走。有意义的活动。
充满活力的双拍节奏，Techno 风格，每分钟 130-145 节拍。	350-450 卡路里/小时。	以中等速度骑自行车。这是一项真正的有氧运动。
Full stomp，硬科技，145–160 BPM。	450-600 卡路里/小时。	有氧运动课程，慢跑。高强度持续活动。
全身参与：身体转动、手臂抬起、跺脚、持续运动。	500-700 卡路里/小时。	高强度间歇训练（HIIT），中等强度。这就是为什么参加高能量活动的人会燃烧比预期更多的卡路里，也是为什么电解质补充不是非必要的。

卡路里消耗数据解释了为什么会出现腿部抽筋，为什么会发生电解质流失，以及为什么在漫长的一天中饮食很重要。身体每小时消耗 500 卡路里，持续四个小时，就意味着消耗了 2000 卡路里的能量。从自动售货机购买的香肠无法满足这种需求。请参阅附录中的营养部分。

第七节：竞争维度：我们是天生的竞争者，这很好。

百夫长：你眼中的“性感身材”并非干扰，而是信息环境的一部分。

舞池是一个社交场所。它一直都是如此。早期的芝加哥浩室俱乐部和纽约 vogue 表演活动是明确的竞技表演空间。柏林 Texho 的黑暗和匿名性，部分原因是消除了视觉上的竞争维度——但这并不能消除竞争，只是改变了竞争的内容（例如：体验深度、音乐知识、身体耐力）。

假装竞争的社交维度不存在，会使体验变得不真实且难以理解。直接承认它，才能使其更有用：

竞争的现实。	药物如何与之相互作用。	如何与舞蹈技能相互作用？
人们在舞池中互相评价。你的外貌、你的动作，以及你是否看起来知道自己在哪里——所有这些都在被社会化地记录下来。这并非病态。这是当人类聚集在社交空间时会发生的事情。	MDMA 释放的催产素和酒精对皮质边缘系统的镇静作用，都能降低人们对社会评价的感知。竞争性活动所引发的自我意识，在药理学上得到了缓解。这也是它们在社交舞蹈场合被使用的原因之一。	舞蹈技能改变了人们对竞争的体验，使其从一种需要管理的负担转变为一种可以参与的事物。懂得如何舞动的人不会焦虑地进行竞争——他们正在为房间的视觉和物理环境做出贡献。当人们舞动得好时，整个房间的氛围会变得更好。
一个令人感到厌烦的问题：在高峰期之间，或者在一个尚未完全成功的过程中，以及在等待音乐或某人出现时，会有一种特定的无聊感。这种无聊在社交场合中会让人感到不舒服，尤其是在其他人看起来更加投入的时候。	这种物质通过减轻其情感负担来缓解无聊。虽然无聊仍然存在，但它的重要性降低了。这是社交物质的合法功能——但舞蹈也能达到同样的效果，而无需药物成本。	积极的身体参与能够完全消除单调感。从生理上来说，在真正跳舞时感到无聊是不可能的。身体一旦投入到音乐的节奏中，就无法产生厌倦感。这是身体对单调感的自然反应。

7.1 —— 呼应式社交舞：一种不让人感到尴尬的社交方式。

舞池的社交层面具有一种非语言交流方式。理解并参与其中：

- 眼神交流：短暂、温暖，并会回应。避免长时间盯着对方，也不要回避眼神。在舞池中，人们共同活动时，彼此间的一瞬间相互认可——可能持续两拍——是舞蹈社交沟通中最微小的完整单元。
- 镜像：无意识地开始与你附近的人同步移动是一种自然的人类行为。当这种情况发生在双方都意识到的时候，它是俱乐部里最令人愉悦的社交体验之一。不需要任何一方正式提出，它源于彼此靠近和对音乐的共鸣。
- 在适合进行伴舞的场合，邀请几乎很少是口头的。身体稍微向对方倾斜、重心转移创造出一方的空间、在共享音乐的瞬间保持眼神交流——这些都是肢体语言。回应可能是对方向的镜像调整，也可能继续保持与对方背对的方向。这两种方式都完整且有效。
- 圆形：当人群中出现空隙，人们开始形成一个圆形时，这个圆形是一个邀请。进入圆形意味着接受所有在场的人都会看到你。这不是一种威胁——这就像舞池里的“抢麦克风”。只有当你准备好全身心投入到你所做的事情时，才能进入圆形。你不需要做任何特别的事情，你需要做一些完整的事情。

第八部分：药物治疗

* **COMT 抑制剂：** 这类药物可以帮助减少多巴胺的分解，从而提高多巴胺水平。常见的 COMT 抑制剂包括恩他卡朋（Entacapone）和托卡朋（Tolcapone）。

* **DRD2 激动剂：** 这类药物可以直接作用于多巴胺受体，增强多巴胺的作用。

第九部分：其他治疗方法

* **MTHFR 基因检测：** 了解自身是否携带 MTHFR 基因突变，有助于制定更个性化的治疗方案。
* **Recovery Kernel：** [此处应包含关于 Recovery Kernel 的详细信息，但由于原文缺失，此处留白]
* **Naloxone：** [此处应包含关于 Naloxone 的详细信息，但由于原文缺失，此处留白]

如果出现任何不良反应或症状加重，请立即寻求医疗帮助。 获得医疗帮助不是失败。

经典动作库。

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · [其他所有舞]

舞蹈熵 ▪ 老年人活动场所 ▪ 代际救援项目。

每个时代都创造了一种新的动作。每一种动作仍然可以使用。

[自你出生前就开始跳舞的人，他们有值得我们学习的东西。不要再对他们进行表演式的行为，而是要向他们学]

第八节：经典动作库。

THE CENTURION —— 这些方法之所以经久不衰，是因为它们有效。请了解它们。

每个动作，在这个舞步库中都是一件鲜活的文化遗产。它们是由特定的社群，在特定的音乐背景下，为了表达一些文字无法传达的内容而创造出来的。“Running Man”诞生于霹雳舞时代的竞争精神。“Electric Slide”是加勒比传统集体舞的后裔。“Roger Rabbit”源自黑人音乐文化中的一个特定时刻。了解这些动作，就是了解它们的历史，即使你是在昏暗的房间里以 128 BPM 的速度跳着它们。

每个动作包含以下内容：步法、适用节拍范围（BPM）、音乐类型，以及使其看起来好的因素和使其看起来不好的因素。

8.1 — 队形和集体动作

这些动作至少需要两个人，并且在团队中效果最佳。它们是任何舞池的社交纽带——创造社区而非展示的动作。

电滑步。

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976。这首歌在 **20** 世纪 **80** 年代和 **90** 年代成为舞池中的经典曲目。

步态模式。	时间。	它看起来是否正确取决于具体情况。请提供更多上下文或信息，以便我更好地理解您的问题并给出更准确的答案。例如： * 您指的是什么东西？（例如，一段文字、一张图片、一个程序等） * “正确”在这里意味着什么？（例如，语法正确、内容准确、功能正常等） * 您有什么具体的疑虑或问题？ 有了更多信息，我才能判断它是否看起来“正确”。
第一阶段——向右：将右脚向右滑动。将左脚移到它旁边。再次将右脚向右滑动。将左脚轻轻放在右脚旁边（不施加重量）。这四个动作，向右移动。 第二阶段——向左：反方向。将左脚向左滑动。将右脚移到它旁边。再次将左脚向左滑动。将右脚轻轻放在左脚旁边。四个动作，向左移动。 第三阶段——向后：将右脚向后迈出一步。将左脚向后迈出一步。再次将右脚向后迈出一步。轻轻触摸并敲击左脚，使其靠近右脚。四个动作，向后移动。 第四阶段——旋转：用左脚向前迈出一大步，向左转动四分之一圈（现在面向）。这正是为什么排舞有效的原因——每个人都面向相同的方向，并一起旋转完成转身动作。	最佳速度：90-120 BPM。适用于 R&B、流行和福音音乐等多种节奏。Electric Slide 舞蹈设计用于配合许多不同的歌曲——其步法节奏通用性强，可以适应各种风格。	这个动作是一个滑步，而不是一个步法。脚实际上在地面上滑动——应该会发出轻微的摩擦声。如果你的脚抬起并移动，你就是在跳不同的舞。保持双脚靠近地面。每个阶段结束时的触碰动作是一个清晰的静止节奏——不要快速通过它。

队形：每个人面向同一方向，排成行。**Electric Slide** 的魅力在于视觉上的统一——每个人都以相同的动作移动，同时转动，一起面对下一个墙壁。加入队伍很简单：站在一行的末尾，观察你旁边的人一个周期，然后在下一次转动时加入。你不需要宣布自己。你只需加入即可。

火车 / 手放肩膀

The Train / 肩部沟槽，是俱乐部几十年来的常备项目。

两个人或更多人，每人将双手放在前面的人的肩膀上。前面的人引导方向。每个人都跟随。节奏是通过身体传递的、同步的重量转移和弹跳——当最前面的人向右移动重心时，这种感觉会通过手传递到后面。整个队伍像一个有机体一样移动。

- 请放在肩膀上，而不是颈部——肩膀的位置应该是舒适和稳定的。颈部的接触是冒犯性的。臀部的接触是非常亲密的。肩膀是社交上的中性区域。
- 握持轻柔，处于放松状态，而非用力抓握。手部动作应跟随肩部的移动，而不是主导肩部的运动。
- 领队带领队伍：向前走，绕圈，穿梭于人群中。最好的队伍不走直线——它们会转弯、倒退，并探索空间的每一个角落。就像一个更紧凑、更有节奏的康加舞。
- 火车上的凹槽会放大：每个人的动作都会被后面的乘客感受到。通过链式同步的弹跳，可以产生一种波浪效应，这种感觉非常令人愉悦——身体通过手部传递另一个人的节奏，并将其放大地反馈回去。

类型/节拍：适用于 **110-130 BPM** 的音乐。最适合在浩室音乐和 **R&B** 中使用，但也可以适应任何能产生持续群体运动的节奏。

套娃。

俄罗斯套娃/嵌套结构
LGBT+俱乐部文化和群体庆祝场所

两个人（或三个人或更多人）站位，让个子较高的人站在个子较矮的人身后，手臂松散地环绕在较矮的人的腰部或臀部。两人以同步的动作摇摆。就像俄罗斯套娃一样——一个套在另一个里面，形状相同但大小不同，一起移动。

- 外侧的人（跟随者）首先调整自己的动作，以匹配内侧的人的移动——不要试图从后面主导。感受前面的人在做什么，并与之配合。然后逐渐同步。内侧的人会感受到这种同步，并会自然地向对方靠拢。
- 手臂位置：从背后松散地环绕在腰部，没有抓握。接触仅为存在感，而非束缚。对方可以随时离开——这是一种社交舞蹈，而不是限制。
- 这个动作会放大身高差异：当存在明显的身高差异时，效果最为明显。这种“嵌套”是字面意义上的——矮个子的人看起来像是被高个子的人拥抱在怀里。
- 俄罗斯套娃可以展开：第三个人可以站在最外层的人后面，以同样的方式将他们包裹起来。在欢快的时刻，嵌套深度可以达到三到四层。到那时，它会变成一种“火车”的形式。

发生时：通常在集体喜悦的高峰时刻自发产生。可以通过在歌曲中，将手放在你前面的人的腰部来发起——如果他们向后倾斜而不是向前移动，你就找到了一个**“俄罗斯套娃”**。如果他们向前移动，则他们对这个动作不感兴趣。两种反应都是完整的。

肩部按摩沟（**“Grope the Shoulders”**）。

抚摸肩膀节和集体庆祝场所——常见于大型群体活动中。

□□□

8.2 — 八十年代档案

这些动作的出现，源于特定的融合：音乐视频的兴起、有氧运动文化、以及十早期的新浪潮和嘻哈融合，以及霹雳舞的爆发。它们深深植根于一个视觉文化时刻。当你执行这些动作时，你是在引用某些东西。

移动。	步态模式。	来源/时代	**BPM** / 流派匹配
《终极追击》	这个动作很棒。双脚并拢站立。左脚稍微向前跳跃，同时将右膝抬向胸部，右臂向后摆动。同时：将左脚落地，伸直右脚向后，左膝抬起，左臂向后摆动。这种感觉是你在原地跑步，但实际上没有移动。关键在于交替抬腿——如果没有抬腿的动作，那就是原地慢跑。有了它，这就是“Running Man”动作。	由 MC Hammer 和 Bobby Brown 在 1988 年至 1990 年推广。该动作直接体现了那个时代的充满活力的有氧运动风格，是一种心肺锻炼。它成为了那个时代的通用象征，并在早期英国的狂欢文化中流行起来。	90-120 BPM。嘻哈、早期浩室、流行音乐。在 Techno 节奏（130+）下进行“跑步人”动作会很快变得非常具有挑战性——它适合作为短暂的爆发，而不是持续的运动。
罗杰·兔。	双脚并拢站立。将右脚向后迈出，同时抬起左膝（跳跃）。将左脚放回地面。再次将右脚向后拖动。将右脚向前移动，与左脚相合。其独特之处在于“跳-拖-合”的动作模式——右脚向后拖动，而不是干净地迈出一步。	20 世纪 80 年代末的嘻哈舞。以卡通人物跳跃奔跑的动作命名。与 MC Hammer 一起在音乐视频文化中广受欢迎。这种舞蹈动作具有弹性和卡通感——重心轻盈，动作活泼，拖曳感是刻意的。	85-115 BPM。嘻哈、老派 R&B。"The Roger Rabbit" 动作是嘻哈时代的经典，在大多数现代场所可能显得怀旧，但如果用心演绎，会给人一种温馨的怀旧感。
蠕虫。	全身着地。从俯卧姿势开始。降低臀部至地面，同时抬起头部和胸部——身体的波浪从头部向臀部传递。然后抬起臀部，同时降低头部——波浪反转。重复动作，并向前移动。 “蠕动”是一种全身波动的运动，在地面上进行。警告：这是一个需要着地的动作。在夜店高峰时段，地板可能不是一个卫生的环境。“蠕动”适合特定的场合和场所。	霹雳舞文化，20 世纪 70 年代末至 80 年代。这是霹雳舞的基础地板动作之一。它仍然出现在舞蹈比赛中，在某些怀旧的俱乐部时刻，以及当团队中的某人足够放开，愿意尝试这个地板动作时。	任何节奏——这个动作与节奏无关。它应该被理解为一种陈述，而不是持续的律动。执行一次，完全执行，然后恢复站立姿势。
机器人。	将每个关节运动与位置之间的明确机械暂停相结合。机器人并非关注动作本身，而是关注动作之间的明确暂停。每个过渡都是静止，然后是机械重启。肩膀、肘部、手腕、臀部、膝盖等都作为独立的铰接部件移动，具有锁定关节。	放克和灵魂乐时代，20 世纪 70 年代中期。与迈克尔·杰克逊早期的表演相关联，后来在霹雳舞时代广受欢迎。“机器人”是所有后续锁定和波普动作的起源。	慢至中速，每分钟 80-110 拍。特别适合在音乐的停顿或过渡部分使用。在寂静（或近乎寂静）时使用的机器人音效果尤其出色。
月球漫步。	双脚并拢，平放在地板上。向后滑动左脚，同时抬起右脚的脚尖。同时，将右脚平放在地板上，而左脚则抬起脚尖并向后滑动。这个“幻觉”需要：(1) 滑动的脚必须始终平放在地板上；(2) 抬起的脚必须清晰地位于脚尖上；(3) 脚之间的重心转移必须是连续和流畅的。迈克尔·杰克逊的月步技巧中，70%是关于手臂的——机械的手臂摆动伴随着每一次滑动。	迈克尔·杰克逊，1983 年“Motown 25”电视表演。这是有史以来最著名的舞蹈动作之一。它源于一种名为“backslide”的街头舞风格，这种风格在杰克逊将其规范化和提升之前就已存在于放克音乐界。	88-findahelpline.com/emergency BPM。最适合流行、R&B 和灵魂乐。月步是一种标志性的动作。在合适的歌曲中，在恰当的时刻完成一次月步，会令人难忘。但在一个晚上反复表演月步，就会变成一场演出。
安全舞。	从 Men Without Hats 乐队	New Wave，1982-1985	120-140 BPM。新浪

	1982 □□ MV □□□□

8.3 — 90 年代档案

20 世纪 90 年代的舞池是美国流行舞蹈史上最具创新性的十年。嘻哈、R&B 以及早期的俱乐部文化同时创造了新的舞步，而音乐视频则在几周内将这些舞步传播到全球。其中许多舞步都有真实的非洲和加勒比根源，但商业化时代掩盖了这一点——这些舞步应该以对它们真正来源的某种了解来执行。

移动。	步态模式。	起源/背景	**BPM** / 流派
The Cabbage Patch	双脚与肩同宽，膝盖略微弯曲。双臂在身体前方以相同的方向（均为顺时针或均为逆时针）画圈，高度约为胸部位置。手臂进行持续的圆形搅拌动作。身体会随着手臂的画圈略微旋转。头部可以按照同样的节奏点头。这正是它听起来的样子，并且当完全执行时，看起来非常正确。	早期 90 年代的嘻哈舞蹈，由 Gucci Crew II（1987 年）популяризировал。这个名称是因为手臂的动作类似于伸手到卷心菜地里。这是那个时代最容易辨认的动作之一。"Cabbage Patch" 舞步是真诚的——没有讽刺的方式来跳它。	85-115 BPM。嘻哈、老派 R&B。在当代语境下，“Cabbage Patch”一词带有怀旧和亲切的意味。如果在合适的歌曲中，恰当地使用它，听众会立刻 get 到。
蝴蝶。	双脚分开，脚趾向外。膝盖向两侧打开，然后重复地合拢——膝盖的开合就像蝴蝶翅膀。这是腿部动作的“蝴蝶”，而不是手臂动作（手臂挥动式的“蝴蝶”在其他地方会说明不应该怎么做）。正确的“蝴蝶”动作在于腿部。站姿宽阔，有节奏地上下弹动膝盖，向外打开和向内合拢。	早期 90 年代的嘻哈和丹斯豪尔融合。“蝴蝶”舞步有多种起源——手臂版本的舞蹈出现在有氧运动文化中，而腿部版本的舞蹈则同时源于嘻哈和丹斯豪尔。腿部版本是原始且正确的版本。	90-120 BPM。嘻哈、舞厅、R&B。The Butterfly 动作在宽大的、低姿势时效果最佳——如果双脚太窄或膝盖没有真正打开，则会失去效果。
The Humpty Dance	出自 Digital Underground 的 Shock G，以 Humpty Hump 的身份表演。这个动作：是一种松弛、重心前倾、略微以鼻子为引导的跳跃，并带有故意夸张和不可预测的手臂动作。"Humpty Dance" 的重点是故意表现出不协调的状态，同时保持精确的音乐节奏。其中的讽刺在于技巧：这些看似“随机”的动作实际上是与节拍同步的，即使它们看起来很混乱。	1990 年，Digital Underground。这是最早的教学性舞蹈之一——歌曲本身就教你如何跳舞。"Humpty Dance" 这段舞蹈确立了这样一个原则：在节奏中故意表现出笨拙是有效的，并且会受到尊重。	90-110 BPM。嘻哈风格，受放克音乐影响。"The Humpty Dance" 是一种许可——它告诉舞池里的所有人，完全的真诚和技术上的不完美都是可以接受的。
The Tootsee Roll	向右迈步，左脚向后跨出，然后向右迈步，用左脚轻轻触碰右脚旁边——共四个拍子。然后重复向左的动作。这就是基本步伐。配合手臂的动作：双臂向前伸展，双手以圆形滚动（向前滚动）的方式与步伐同步。当步伐向右移动时，手臂向右滚动。69 Boyz (1994) 的歌曲描述了这个动作，它是那个时代最清晰的教学舞蹈歌曲之一。	1994 年，69 Boyz。迈阿密贝斯音乐场景。"Tootsee Roll"是一种区域性舞蹈，通过音乐视频在全国范围内传播开来。它代表了迈阿密贝斯/“臀部”音乐对舞池文化的独特贡献。	90-110 BPM。嘻哈、迈阿密贝斯、R&B。最佳效果是在团队中进行，通过步法形成视觉上的统一，类似于排舞。
The Kid 'n Play	两个人面对面，保持手臂的距离。A 踢右腿向 B 的左腿方向。B 同时躲开，并用自己的右腿踢过去。A 向后退，同时用左腿踢出。两人交替踢腿，形成一种相互穿插的模式，但没有碰撞。挑战和技巧在于时机——没有人被击中，而且踢出的动作看	Kid 'n Play，1988-1991 年。这个名称源于并由该组合及其电影《派对总动员》所推广。这是一种本质上需要合作的行动——它不能独自完成。Kid 'n Play 是那个时代的竞争性伙伴合作方式。	90-115 BPM。嘻哈、R&B 风格。这个动作需要一位配合的舞伴，并在公开场合尝试之前进行大约三十秒的协调练习。从慢速开始，掌握节奏，然后逐渐加速到全速。

	起来像是穿过对方。		
麦克蕾娜舞曲。	右臂向前伸展（手心向下）。左臂向前伸展（手心向下）。右臂旋转，手心向上。左臂旋转，手心向上。右手放在左肩上。左手放在右肩上。右手放在头后。左手放在头后。右手放在左髋部。左手放在右髋部。双手在背后。双手向前滑动。摇动臀部。向左转四分之一圈。重复。	Los del Rio, 1993 年。最初是一首受弗拉明戈影响的西班牙流行歌曲。于 1996 年成为全球现象。"Macarena"是该十年最广为人知的舞蹈动作。它出现在婚礼、体育赛事以及任何人群试图一起跳舞的场合，无论个人能力如何。	104 BPM, 这是原始歌曲的节奏。它在 95-115 BPM 的范围内有效。《Macarena》这首歌不局限于任何特定流派——它会出现在各种类型的音乐中。它的力量在于其普遍性。

8.4 — 当代档案（2000 年代至今）

当代流行的舞蹈动作的传播方式与 80 年代和 90 年代不同——社交媒体和短视频取代了音乐视频，成为主要的传播机制。一个动作可以在 48 小时内风靡全球。它的流行时间更短。但这些动作本身常常参考着更古老的传统，这使得它们比其病毒式起源所暗示的更有深度。

移动。	步态模式。	来源/它所引用的内容。	**BPM** / 流派
The Dougie	重心向左移动。让左肩向前向下沉，形成一个“滚动”的下沉动作。然后用右侧重复相同的动作。关键在于肩膀的下沉，而不是脚部的移动。双脚相对静止。整个动作是通过躯干和肩膀交替向前滚动实现的，每侧肩膀下沉一次。	Cali Swag District, 2010 年。该名称源于说唱歌手 Lil Wil 早期的歌曲“My Dougie”（2007 年）。“Dougie”指的是 90 年代嘻哈音乐中那种潇洒的步态，被简化为最基本的元素——一种传递自信和随性的耸肩动作。	80-110 BPM。嘻哈、陷阱、R&B。"The Dougie" 是一种缓慢的舞步——当节拍速度过快时，这种舞步会失去其特点，因为肩膀的转动感无法清晰地表现出来。
Nae Nae 舞蹈。	双脚分开站立。将右臂向上伸直，略微弯曲肘部，手腕放松并自然下垂。让身体的右侧随着手臂稍微抬起。手臂和身体在节拍中向右摆动，而双脚则进行轻快的滑动动作。简单来说：一只手臂向上举起，身体在下方随之摇摆，双脚轻快地滑动。 "Nae Nae" 的关键在于抬起的手臂的松弛感——手腕是重点。	Silento, 2015 年。 "Nae Nae" 舞蹈源于电视剧《马丁》中的一个角色 Wanda。这个角色的特定手臂和摇摆动作，在亚特兰大嘻哈圈中成为了一个舞蹈模板，后来 Silento 将其正式化。	80-110 BPM。嘻哈、R&B、Trap 风格。可与其他“Whip/Nae Nae”动作组合使用。
牙线。	同时摆动双臂向右，并同时将左侧臀部摆动到左侧（臀部和手臂朝相反方向）。摆动双臂穿过中心线至左侧，同时将右侧臀部摆动到右侧。这种动作节奏很快——每次摆动时，手臂会在前方交叉，每次都穿过中心线。速度是关键：越快地进行“floss”舞步，视觉效果就越令人印象深刻。	Russell Horning（“背包男孩”），2017 年——他在《周六夜现场》表演时广为传播。 “Floss”是第一个真正起源于社交媒体的舞蹈，并在舞池中获得了广泛流行。“Floss”参考了嘻哈中的“隔离”技巧：同时以相反的方向移动上身和下半身。	100-130 BPM。用途广泛，出现在儿童生日派对到节日舞台等各种场合。与“Electric Slide”不同，“Floss”舞步具有时代特征，通常被认为是 2017 年之后流行的舞蹈。
墨尔本摇摆舞 (Mò'ěrbēn yáobaiwǔ)	右脚向前踢出，同时将左脚并拢。将右脚向后退，形成一个宽大的站姿。基本步法是：踢-步，踢-步——交替使用双脚，具有一种特定的弹跳感。高级版本增加了跑步人的手臂摆动和复杂的脚步变化。 Shuffle 是一种专门的地面动作——双脚始终贴近地面，呈现出一种滑动、平滑的感觉。	澳大利亚墨尔本，20 世纪 80 年代末的狂欢派对文化。在 2000 年至 2010 年代的电子舞曲节文化中获得了全球知名度。它是少数起源于狂欢派对文化本身，而非嘻哈或流行音乐的舞蹈之一。	130-150 BPM。电子音乐，特别是 house、techno 和 trance 等类型的快节奏音乐。 shuffle 舞步的设计更适合电子音乐，而 Running Man 和 Cabbage Patch 则不那么适用。
The Woah	在强烈的节奏（通常是踩镲或军鼓的击打声）上，停止所有动作并将身体定格在一个姿势——然后立即恢复到之前的动作。 "woah" 是定格和锁定的动作，而不是周围的移动。时机至关重要：锁定必须完全在击打声上发生，保持一拍的时间，然后释放。	最初来自北卡罗来纳州夏洛特的嘻哈圈，2019 年。在社交媒体上广泛传播。 "Woah" 动作参考了 20 世纪 70 年代放克舞蹈中的“锁定”技巧——整个身体突然、清晰地停留在节拍上，并将这种状态压缩成一个重复的瞬间。	90-120 BPM。嘻哈、陷阱音乐。 "The Woah"效果最好用于具有清晰、独立的踩镲或军鼓音效的曲目中，这些音效可以提供一个明确的“击打”时刻，方便对齐。

8.5 — □□□□□

□□□□

8.6 — 宣传策略。

独立成章，因为它值得拥有自己的部分。

旋转是最普遍的舞步，可以在任何舞池、任何节拍（BPM）、任何音乐类型中进行。每一个舞蹈传统都有其版本的旋转。无论技能水平如何，每个人都可以执行某种形式的旋转。并且它是独舞者表达快乐的最直接的身体方式。

基本旋转。	它看起来是否正确取决于具体情况。请提供更多上下文，以便我更好地理解您的问题并给出更准确的答案。例如： * 您指的是什么？（例如，一段文字、一张图片、一个程序） * “正确”在这里意味着什么？（例如，语法正确、内容准确、功能正常） 有了这些信息，我就能判断它是否看起来“正确”。	各种变化。
站立在左脚上。让右脚稍微蹬地，产生旋转。保持左脚作为支点。手臂向身体内收（交叉于胸前或紧贴身体两侧），以增加旋转速度——这是角动量的物理原理：当质量靠近旋转轴时，旋转会加速。在旋转减速时，放松手臂，以便在下一个节拍干净地停止。	找到你前方的一个固定点，并在旋转过程中尽可能长时间地注视着它。在最后一刻，快速转动头部重新找到这个点。这在正式舞蹈中被称为“定点”，它可以防止多次旋转时出现眩晕。一个“定点”良好的旋转会干净利落。一个没有“定点”的旋转通常会导致摇晃。 落地：旋转应该稳定——坚定地决定你将要着陆的位置，到达那里，并保持姿势。一个逐渐减速的旋转看起来像是失去了控制。一个稳定的落地则显示出你的决心。	半转：180 度。最容易实现。用于在音乐过渡时改变方向。 全转：360 度。标准动作。在明确的节拍上执行——通常是乐句的第一个节拍，并在下一个乐句的第一个节拍着陆。 双转：两个完整的旋转。为了在舞蹈节奏下完成这个动作，手臂必须紧绷。不要在不熟悉单转的情况下尝试。 伙伴辅助转：一个人抓住另一个人手，转动者利用这只手臂获得初始动力。这种方式广泛应用于摇摆舞、萨尔萨舞、民间舞和俱乐部舞蹈中。

何时转动：在音乐乐句的过渡时，当音乐表达了一种你的身体想要回应的情感。在舞池相对空旷的间歇部分。当你走过舞池时，如果音乐需要你转动。转动可以在任何时候进行——它是舞池动作中即兴的感叹号。

8.7 — Vogue 和 Ballroom：属于这里的档案。

Vogue 舞，哈林区舞厅文化，**1960** 年代至今——由《巴黎变装》（**Paris Is Burning**，**1990**）在全球传播，并在全球舞厅社群中延续。

Voguing 应该拥有它自己的条目，因为它是有史以来最成熟的舞蹈形式，这种形式将舞蹈与身份表达相结合。它起源于黑人和拉丁裔 LGBTQ+ 群体，并且对从麦当娜在 1990 年代的流行音乐浪潮到全球电子舞曲派对上出现的各种“走秀式”舞蹈产生了影响。

风格	最重要的品质。	它教会了任何学习者什么。
旧方法。	棱角分明的线条，姿势被固定一段时间后突然切换。动作模仿《Vogue》杂志上的时尚造型——这个名字非常直	姿势是一种选择。以坚定的信念保持它。对姿势的投入

	白。对线条和角度的极致精确要求。	——而不是姿势本身的美观——是技巧的关键。
新方法。	人体特技元素，具有橡胶关节般的动作，以及超出人类柔韧极限的极端角度。 在高难度动作中的技术完美执行。	身体比你想象的更具潜力。New Way 对主流舞蹈的影响，开创了一代人独特的身体表达方式，而这种方式在其他情况下可能不会出现。
Vogue Femme	柔美，流畅，以及通过全身展现的女性气质。五个要素：T 台走步、鸭子步、手部表演、地板表演、旋转和下蹲。在舞厅比赛中，每个要素都单独评分。	“Dip”——即以受控、戏剧化的方式下落至地，是 voguing femme 的标志性终结动作。它既具有运动性，又充满优雅，并且需要全身心的投入。犹豫不决的 “dip” 算不上真正的 “dip”。充满投入的 “dip” 才是表演。

RECOVERY KERNEL —— 搬家指南

最终发布补充内容。

8. 8 - 8.11 节

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · [illegible] · The Bonfire · The Plant

这些动作是舞池里自行发明的。

[illegible]来自音乐视[illegible]

[illegible]来自舞蹈工作[illegible]

[illegible]来自那些需要一种新的、前所未有的音乐表达方式的社[illegible]

第 8.8 节：电子亚文化档案。

THE CENTURION：每个流派都发展了自己的运动。音乐需要一种尚未存在的身体反应。以下是结果。

与 8.2 至 8.4 节中的动作不同，这些动作并非源于嘻哈、流行和 R&B 音乐，而是由那些创造电子音乐场景的特定社群发明的。它们没有出现在音乐视频中。它们的传播方式是人与人之间的传递，从场所到场所，从一个圈子到另一个圈子。有些动作花了数十年才被命名。有些动作至今仍然最常通过示范而非指令来描述。

切割形状。

Cutting Shapes：英国电子音乐场景——包括 **garage**、**house**、**UK funky** 和电子音乐，时间跨度为 **1990** 年代至今。

切割动作不仅仅是一个简单的动作。它是一种与英国电子音乐文化相关的运动哲学。“形状”是指身体在空间中形成的几何图案——角度、线条以及肢体所呈现的特定姿势，以及这些姿势之间的过渡。而“切割”就是指以精确和快速的方式，紧跟节拍地完成这些过渡。

“切型”文化是一种视觉艺术，它源于人们密切观察彼此跳舞的环境，在这种环境中，精确性和音乐性被视为最重要的品质。跳“切型”的人总是对特定的音乐瞬间做出反应，而不是重复固定的模式。

元素	它是什么意思。	如何开发它？
形状。	身体的一种特定姿势，保持一到两个节拍后过渡到下一个动作。手臂处于特定的角度。躯干有特定的倾斜。双腿采用特定	在镜子前观察自己的身体，同时聆听音乐。找到那些让你感觉与声音产生共鸣的姿势。保持每个姿势一拍的时间，然后切换

	的站立姿势。这个姿势具有几何美感——它不是一个随机的姿势，而是一个经过精心设计的姿势。	到下一个姿势。选择那些当你看着自己时，会觉得“是的，这就是现在这首音乐的声音”的姿势。
The Cut	形状之间的过渡。切变是突然的——它发生在节拍上，而不是在节拍之间。你处于形状 A 中，然后在下一个乐句的第 1 个节拍时，你就进入了形状 B。没有逐渐的过渡。切变与触发它的音乐事件同时发生。	练习切分动作，不用一开始就太在意动作的形状。站立在任何姿势。跟随一个强烈的节奏：同时改变你身体的每一个部分。手臂从低位移动到高位。重心从右侧移动到左侧。头部转动。所有动作同时进行，并与节拍一致。这就是切分动作。当切分动作变得自然流畅后，再加入各种形状。
音乐反应性。	切割动作与编舞是不同的概念。同一个人在同一首歌曲中，可能会在不同的夜晚做出不同的切割动作，因为这些动作会根据音乐的实时变化而改变——例如，低音、高潮、特定合成器声音在乐句第三拍上的出现，以及出人意料的贝斯音符。	留意那些需要你做出反应的音乐事件。高音合成器声需要你做出快速、向上的动作。低音贝斯声需要你做出沉重、向下的动作。一个渐强段落需要你在身体中积蓄能量。根据这些音乐事件来调整你的动作，而不是按照时间。

BPM 范围：**118-135 BPM**，包含英国电子音乐（**UK garage**）、英国浩室音乐（**UK house**）、英国放克音乐（**UK funky**）以及一些英国嘻哈音乐（**grime**）。这是音乐事件频繁发生但节奏又不会太快的范围，既便于剪辑，又能清晰地呈现每个音符和结构。

场景：伦敦俱乐部，英国电子音乐活动，类似于 **Boiler Room** 的氛围。在英国电子文化中，**“cutting shapes”**（舞动）与特定的音乐品味和舞池的精致程度相关联。在英国电子音乐活动中，那些**“cutting shapes”**的人不是在为观众表演，而是在与音乐进行对话，而整个房间都被邀请来见证这段对话。

墨尔本摇摆舞：完整技术词汇。

墨尔本摇摆舞 (Melbourne Shuffle)

澳大利亚墨尔本地下狂欢派对文化——20 世纪 80 年代末，通过电子舞曲（EDM）在 2010 年代传播至全球。

本指南的第 3 部分介绍了 BPM 地图中的“shuffle”动作。本节提供完整的技术术语。 “Shuffle”是一系列相关动作，它们以脚跟和脚尖的交替动作、特定的地面接触方式以及独特的滑动运动特征为统一，这些特征使其与其他电子音乐舞蹈动作区分开来。

T 型步法——基础。

步态模式。	关键技术要素。	它看起来是什么样子。
RIGHT T-STEP: 右脚向右迈出。左脚滑到右脚处。右脚再次向右迈出。左脚跨过右脚，脚尖指向左侧（形成“T”字形的横杠）。重心转移到跨过的左脚上。 LEFT T-STEP (镜像): 左脚向左迈出。右脚滑到左脚处。左脚再次向左迈出。右脚跨过左脚，脚尖指向右侧。 这个动作模式重复，交替进行右 T 步和左 T 步。结果是左右滑动，每次循环的末尾都会形成一个“T”字形。	滑步。跟随的脚不会抬起，而是沿着地面滑动。整个滑步的特点在于跟随脚的滑动性。抬起并落地的脚看起来像行走。滑动着的脚看起来像滑步。 交叉时的脚尖外翻。“T”字形。当脚在前方移动时，脚趾向外转动——这就是“T”字形。如果没有脚尖外翻，交叉会显得像是绊倒。而有了它，就会显得是刻意为之。	平稳、流畅的横向移动。身体保持在同一高度，没有上下起伏。重心转移是水平的，而不是垂直的。手臂自然下垂或与跨步脚相对摆动。从远处看：一个身姿优雅地横向移动的人，双脚几乎不离开地面。

X 步进法 - 中级。

步态模式。	关键技术要素。	与 T 步的关系。
从双脚并拢开始： 第一拍：右脚跨过左脚（在前面）——两只脚现在呈 X 形，右脚在上。 第二拍：左脚向左侧迈出一步——双脚不再交叉，站立开阔。 第三拍：左脚跨过右脚（在前面）——X 形，左脚在上。 第四拍：右脚向右侧迈出一步——双脚不再交叉。 这个动作会像在地板上画一个“X”一样，通过跨越的脚形成轨迹。	交叉步必须是真正的交叉步——跨出的脚要位于站立的脚的前面，而不是旁边。一个勉强的交叉步看起来很犹豫。真正的交叉步会形成明显的“X”形。外展步必须足够宽——至少达到肩宽。 “X”形和开阔的站姿之间的对比，是产生步伐节奏感的关键。	X 步和 T 步可以组合在同一个序列中。T 步提供横向移动。X 步提供静态的视觉图案。熟练的舞者会根据可用空间以及音乐的变化，灵活地切换两者。

The Running Man (电子版/随机播放版本)

与第 8.2 节中流行的 80 年代嘻哈舞中的“Running Man”不同，shuffle “Running Man”是一种滑步、移动的版本，同样利用了视觉错觉。

Shuffle 跑步人模式。	它与嘻哈版本有什么区别？
右脚向前踢出（低姿势，低于膝盖高度，脚尖向上），左脚向后滑动。右脚先用脚跟落地，同时左脚向前踢出。左脚先用脚跟落地，同时右脚向前踢出。这种脚跟到脚趾的动作创造了滑动的效果：首先是脚跟着地，然后重心转移时滚动到脚趾，而另一只脚则执行其踢动动作。	嘻哈风格的 Running Man 抬高膝盖并跳跃。Shuffle 风格的 Running Man 保持动作低矮流畅——踢腿时是低位伸展，脚尽量贴近地面，脚跟和脚尖着地形成滑动，而不是跳跃。结果：嘻哈风格的 Running Man 看起来充满活力和运动感。Shuffle 风格的 Running Man 看起来像是身体被一股力量拉动，以最小的努力获得前进的动力。地面是媒介，而不是障碍。

BPM 范围：所有三种 **shuffle** 舞步的 **BPM** 范围为 **128-160 °T** 步和 **X** 步在 **130-145 BPM** 时效果最佳。**Running Man** 可以在整个范围内使用，但超过 **155 BPM** 时，很难保持高质量——它会变成踩踏而不是滑动。

DnB — Drum and Bass 运动词汇表

DnB / Jungle footwork (英国)——1992 年至 1994 年，Jungle 音乐从 soundsystem 文化中兴起；Drum and Bass 风格在 1994 年及以后逐渐形成。

第三部分提供了关于 DnB 的关键指令：切换到半拍鼓点（相当于 80 BPM），而不是完整的鼓点节奏（160-180 BPM）。这是关键。以下是完整词汇表。

移动。	模式	起源/文化背景	何时出现？
The Jungle Skank	向右脚后方倾斜。左脚向前伸出（向前方偏左的低踢）。将左脚收回至中心位置。向左脚后方倾斜。右脚向前伸出（向前方偏右）。收回。倾斜幅度较大——上身向后倾，与前伸的脚形成平衡。这不是一个小动作。	直接源自加勒比地区的声音系统文化——“skank”是一种雷鬼和舞厅音乐的节奏，当这种音乐与鼓点融合时，形成了“jungle”音乐。当“jungle”保留了“skank”时，它保留了其起源于伦敦加勒比移民社区的物理记忆。	当低音线突出，而鼓点节奏处于一种流动而非高能的段落时。"Skank" 节奏用于填充过渡时刻，与重型部分同样重要。
The DnB Step。	如第 3 节所述：进入半拍踢步。将右脚向前迈出，在半拍时（每两个快速节奏）。将左脚向前迈出，在下一个半拍时。身体随着每个步伐略微前移，然后回到中心位置。为每个步伐增加一个重踏的动作——脚落地，不是轻触。	这个步骤融合了 gabber 音乐中强烈的节奏感和 DnB 音乐的律动。关键在于“半拍”的感觉：在本文档中，DnB 是速度最快的音乐类型，但它最自然地表现出来的感觉却是最慢的节奏。	贯穿始终——对于那些已经找到半拍节奏的人来说，DnB 步法是默认的移动方式。
The DnB Headnod	并非在第 5 部分中提到的、被认为是问题的持续点头动作。DnB 的点头是一种有意的、明显的向前向下运动，通常发生在半拍节奏的鼓点上，并在底部保持片刻，然后返回。它很慢，很有力度。它跟随低频，而	对 Drum and Bass（DnB）音乐的独特风格，一种自然的反应是：低音频率位于身体内部，而高速鼓点则位于其上方，从而创造出一种分层体验。点头摇摆通常发生在低音频率的层次。	在低音强劲的段落和节奏感强的部分。

	不是断奏。与 DnB 步法结合，这种点头让整个上半身参与到半拍的感觉中。		
滚动式操作。	DnB 低音通常会产生起伏和波浪。一种身体律动，它跟随低音的波动——从腰部开始，沿着脊椎向上延伸，并在肩膀处释放——在身体层面反映了这种起伏。这不是像嘻哈音乐中那样全身的律动。而是从腰部向上的一种更微妙、更具低音特色的波浪式律动。	Jungle 和 DnB 的贝斯线条具有一种独特的、有节奏的律动感，这与 techno 中方形波贝斯的音色或 house 中四分音符的重拍截然不同。这种律动感是身体对这种特性的自然反应。	当低音增强时。不是在每个节拍时，而是在低音线条本身上升和起伏时。

Hakken 和 Muzz。

Hakken：荷兰硬核/狂潮音乐场景——鹿特丹，20 世纪 90 年代初。“Hakken”在荷兰语中意为“砍”或“劈”。

Muzz：英国南亚和巴基斯坦裔社群文化与硬核文化的融合——2000 年代至今。

THE CENTURION：腿是关键，其他一切都是辅助。

Hakken 是本指南中最具身体挑战性的舞蹈之一。在 gabber 和 hardcore 的节奏下（150–220 BPM），持续的 hakken 与高强度间歇训练相当。此外，它也是最引人注目的舞蹈之一——快速而精确地交替踢腿动作，在速度中创造出一种催眠般的机械感，这与它所伴随的音乐的机械强度相呼应。

风格	该模式。	技术说明。
基本哈肯。	双脚分开，与肩同宽。在每个底鼓的节奏下：抬起右腿向前和向上，同时将左腿向下移动以承受重量。接下来，抬起左腿向前，重心转移到右侧。踢腿动作完全与底鼓节奏同步。基本版本的踢腿高度：从脚踝到膝盖的高度。踢腿是向前的，而不是向侧面。膝盖抬起，小腿伸直，脚尖抬起，然后脚跟落下，同时重心转移。	上半身：在基本哈肯中，相对静止——手臂自然下垂或略微抬起。动作几乎完全集中在腰部以下。爆炸性的腿部动作与控制良好的上半身的对比是哈肯的视觉特征。 节奏挑战：以 160 BPM 的速度进行基本哈肯属于有氧运动。以 180 BPM 的速度进行，则是一种体育训练。以 200 BPM 的速度进行，则需要真正的身体准备。不要在没有充分锻炼的情况下尝试长时间的高速哈肯。
高级脚踢（高踢）。	膝部抬至或高于臀部高度。踢腿时，下腿向前伸展，使脚尖向前延伸至腰部高度或更高。回腿动作要迅速——脚必须快速返回并落地，以转移重心，为另一侧的踢腿做准备。这需要髋屈肌的力量和快速肌肉协调能力。	躯干可以略微向后倾斜，以配合踢腿的动作——这与“丛林女郎”式动作的平衡原理相同，但更为明显。如果没有向后的倾斜，高抬腿会使整个身体向前移动，导致失去平衡。手臂：一些合拳（hakken）流派会将手臂向前摆动，与踢腿的腿部相反（类似于跑步时的手臂摆动）。另一些则保持手臂静止。这两种方式都是有效的。
Muzz——英国版本。	它与“hakken”舞种的交替踢腿结构相似，但节奏和美学风格不同。Muzz 音乐（一种受英国南亚文化影响的硬核/小众音乐类型）创造了一种背景，让“hakken”舞种的踢腿舞蹈风格与南亚侨民俱乐部场景中受到邦加舞影响的运动传统相遇。邦加舞元素：一些 muzz 舞蹈增加了传统“hakken”舞种所缺乏的上半身参与——一种轻微的上半身动作，参考了邦加舞的臂部动作，同时保持了主要的踢腿动作。	Muzz 舞池本身就是一个独特的文化语境——音乐融合了南亚音乐的元素（如 tabla 节奏、旋律结构，以及来自宝莱坞或旁遮普音乐的人声采样），并结合了硬核音乐的强劲鼓点。由此产生的舞蹈既不是纯粹的 hakken，也不是纯粹的 bhangra，而是一种第三种形式，是特定社群在特定活动中形成的独特风格。

身体准备：如果打算以高强度进行合战，以下准备可以降低受伤风险：

* 比赛前进行髋屈肌拉伸（重复的高抬腿动作会强烈刺激髋屈肌）。
* 小腿和股四头肌的热身（着地的腿在每次跳跃时都会承受冲击力）。
* 电解质管理（高强度的合战会导致钾和镁通过汗液迅速流失）。

《**Recovery Kernel**》的补充电解质方案可以直接应用。

Dubstep 音乐词汇

英国伦敦南部地区的 **Dubstep** 舞曲，时间为 **2001** 年至 **2006** 年。随后在全球范围内传播，**Skrillex** 时代的 **Brostep** 流行于 **2010** 年至 **2014** 年。

Dubstep 创造了自己的舞蹈词汇，因为它创作的音乐超出了现有任何舞蹈传统的范畴。颤音低音、半拍节奏、长时间静止后出现的极端低音降落、以及那些充满故障数字效果——所有这些都要求人们产生新的身体反应。

移动。	如何执行它。	它对音乐的反应。	质量，当正确时。
The Drop Lock	在音乐逐渐增强（当音乐积蓄能量，即将进入高潮时）：积累身体的紧张——手臂抬起，身体前倾，肌肉收紧。在高潮开始的瞬间：身体的每一个部分同时静止。然后：根据高潮所要求的动作进行释放。	低音的降落。降落前的寂静。能量释放的最大时刻。 "Drop lock" 是身体对降落前停顿所产生的反应。	就像一张在能量达到峰值时拍摄的照片——身体处于即将爆发的姿势。然后，它就爆发了。
The Wobble	颤音低音（dubstep 音乐的标志性声音）以有节奏的方式振荡——它以一种具有特定频率的方式脉动。移动你的手臂、躯干或整个身体，使其与颤音脉动的速率同步。这不是在节拍上，而是在颤音频率上，这个频率通常比节拍快，并且在节奏上独立于节拍。	LFO（低频振荡器）调制产生颤音贝斯。颤音是一种由参数以特定速率振荡而产生的声音。人体也可以以相同的速率振荡。	身体会产生震动——躯干或手臂的快速但可控的振荡，与摇摆频率相匹配。从远处看：有人以低于可见节拍的频率与音乐产生共鸣。
The Glitch	当音乐出现数字错误——例如断续、重复或故障时，身体也会产生相应的反应。在运动过程中：静止。重复。以相同的姿势静止。再次移动。身体模拟着数字错误。这需要快速反应——要么预判故障（通过熟悉曲目），要么在听到故障的瞬间立即执行。	电子音乐制作的数字化特性——将电子音乐制作中的人为痕迹作为美学元素突出显示。颤音、重复、切割——有时，这种音乐听起来像是错误。身体会感受到这些。	机械精准。完全静止。重复动作精确无误。恢复运动突然而至。“故障舞”是合成器音乐词汇中最具技术挑战性的元素，因为它需要在看似最随机的时刻，需要全身的控制。
Krump 元素。	Dubstep 中具有侵略性的低音线，吸引了 Krump——一种源自南加州洛杉矶的、以胸部为中心的、充满力量的舞步。Krump 的特点包括：胸部快速扩张（在低音响起时）、大幅度的手臂挥动和与鼓点同步的跺脚动作。Krump 元素将嘻哈中最具身体爆发力的舞蹈传统带入了电子音乐领域。	某些 Dubstep 音乐的强烈物理冲击感——超低音以极高的音量，失真的鼓点，以及有力的节奏变化。这种音乐在生理上具有压迫性。 Krump 舞作为一种身体回应，是恰当的。	强大、沉重、扎实。身体不是漂浮的，而是被固定住的。每一次击打都有效。

Clog 和爱尔兰踢踏舞：一种从未离开地面的民间打击乐。

clog 舞：英国北部工业区，18 世纪至今；爱尔兰踢踏舞：爱尔兰，17 世纪至今。

THE CENTURION——最古老的打击乐器，在现代舞曲中经久不衰。它从未消失，只是改变了它的外形。

踢踏舞和爱尔兰踢脚舞并非历史上的奇特现象。它们的精髓体现在本指南中所有快速舞步电子舞风格的动作中。Melbourne Shuffle 的脚跟-脚尖动作直接源于踢踏舞的脚跟-脚尖技巧。Hakken 快速的脚部打击，其原理与爱尔兰踢脚舞闪电般的速度相同——通过腿部力量，通过脚部速度，保持身体僵硬，以便腿部发挥最大作用。

两种传统都与电子音乐的节奏理念有相似之处：它们是打击性的。舞者的身体是一种乐器，通过敲击地面来产生声音。这在传统的踢踏舞中不是一种比喻——舞者的木底鞋实际上是打击乐器。地板就是鼓。身体演奏它。

传统	基本物理原理。	现代电子舞厅舞者所获得的。
北英格兰 clog 舞。	木底鞋在地面上发出清晰的敲击声。因此，这种舞蹈本质上是节奏性的——每一个动作都是一次打击。舞蹈的节奏也是舞蹈的声音。双重换步（快速交替地用脚后跟和脚尖）、跺脚（全身重量着地）、拍打（脚后跟触地，而脚尖保持在地面上）：这些是基本动作。	脚跟先着地并滚动至脚尖，或者脚尖先着地并控制脚跟的落点，这是一种技能，也是墨尔本摇摆舞流畅感的来源。木屐传统已经训练了数个世纪。这个原理可以直接应用。
爱尔兰踢踏舞。	僵硬的上半身和爆发性的下半身是其最显著的身体特征。双臂悬垂在两侧，完全静止。所有的动作都源自于臀部向下。双脚以极快、精确的节奏进行踩踏、跳跃和点地动作，而躯干保持稳定和挺直。上半身看起来平静，而下半身却在完成令人难以置信的动作。	身体分段原则：指能够让上半身和下半身同时进行完全不同的动作。这与以下技能所需的技巧相同：hakken（腿部活动，上身控制）、切割形状（手臂和腿部执行独立的模式）以及 dubstep 故障舞（下半身继续运动，而上身静止）。爱尔兰踢踏舞传统是身体分段的绝佳范例。
电子音乐的转换。	在迷幻电子音乐和硬科技音乐活动中：注意那些快速跺脚的人，他们可能是在穿着运动鞋的情况下进行 clog dance（一种民间舞蹈）的舞步。他们所选择的身体，可能与三百年前的民间打击乐传统存在某种联系，而他们自己可能并不知道这一点。	识别：当你在电子舞曲的舞池中看到快速的脚部敲击时，这与 clog dancing（一种传统舞蹈）有着相同的身体传承。当你看到 hakken（一种舞蹈）中僵硬的上半身和爆发性的腿部动作时，这是源于爱尔兰踢踏舞的原理。认识到这一点并不是贬低这些形式——而是看到了它们所代表的人类节奏传统的深度。

实际应用：如果你想提高你的 **hakken** 或 **shuffle** 脚法，可以观看 **clog** 舞和爱尔兰踢踏舞的教学视频，特别是关于脚跟趾技巧和落脚控制的部分。几个世纪以来，民间舞者发展出的训练方法，旨在提高这些特定技能，可以直接应用于电子音乐舞蹈词汇。这并非为了新奇而进行的交叉训练，而是利用了相同的根源。

第 8.9 节——两个无人提及的原型。

THE CENTURION：有些人是篝火，有些人是植物。两者都是正确的，没有一个是错误的。

每个舞池里都有他们。没有人会正式地去识别他们。他们不会出现在任何教学指南中。但他们的存在和 T-Step 和 Electric Slide 一样真实——这是一种在音乐环境中出现的、具有一致性的身体表达方式，这种表达方式跨越不同的场所、年代和大陆，构成了人类运动的真正原型。

当舞者处于高处时——例如站在音响上、平台、舞蹈箱或讲台上，这些特征最为明显。置于人群之上，受到全场目光的关注，人们往往会不自觉地陷入以下两种类型。这并非出于选择，而是出于本能。音乐和高度的结合，揭示了身体在世界中的一种倾向。

篝火。

在舞池中——有些人会在音乐达到高潮时变得充满活力。他们会伸展身体，释放能量，仿佛迸发出火花。

篝火舞者在盒子上的表现是一种特殊且独特的身体现象。身体向上和向外扩张。手臂伸展。手指延伸并张开。这种动作具有向上的趋势，一种上升的特性，试图达到比盒子本身更高的位置。身体正在努力变得更大。

身体特征。	运动词汇	高位者的责任。
所有动作都向上。手臂抬到头顶上方，而不是在身体两侧。胸骨抬起——胸部向观众打开。下巴抬起。重心向前转移到脚趾上，仿佛身体即将起跳。 扩张：占据的物理空间达到最大。手臂张开，双腿站姿比地面允许的更宽，身体的全部范围都展开。	THE REACH: 一只或两只手臂完全向上伸展，手指张开，仿佛要接住从上方掉落的东西。手臂不是僵硬的——从肩膀到肘部再到指尖，有一股轻微的波动，就像手臂是一团火焰，在末端逐渐变细。 THE SPARK: 双手从中心位置快速向外移动——fingertips 快速展开和释放，像火花从火焰中飞出。在双手进行高能量、高频率的运动时，身体的其他部分则更加稳定。 THE SWAY: 整个身体左右摇摆。脚部——不是腰部。整个身体像一个钟摆一样摇动，就像火焰在风中舞动。摇摆的幅度随着音乐的能量而增加。	舞蹈箱中的舞者是一个视觉信号。下方的人会抬头看。舞蹈箱舞者的能量会在其他任何舞者之前传遍整个房间。周围的观众会从高处的舞者那里获取能量。 这带来一种责任：你放大了这个信号。无论你从舞蹈箱传递什么——冷漠、表演、真正的喜悦，还是真诚的连接——都会传播到你周围的观众中。 点燃整个房间的是那种真正散发着热情（fire）的舞者，而不是那种在表演“燃烧”状态的舞者。那种仅仅是在表演“燃烧”状态的舞者，会让观众感到冷淡。

下落动作：这是篝火舞者可用的最强大的单项动作。在蓄力阶段，双臂举至最高点，然后随着节奏下降——这是一个受控的向下挥动，当低音响起时，动作结束。下面的观众会将此动作视为指挥家的起拍。这是一种集体呼吸。

眼睛：**Bonfire** 舞者的眼神很重要。眼睛向下注视人群，与个人进行眼神交流，真诚地微笑——这会产生真实的能量交换。在公共场合的舞台上闭上眼睛，沉浸在私人的狂喜中，是一种错失良机。你站在舞台上。要充分利用舞台。

The Plant

在舞池中—— 有些人会在音乐响起时站定不动。扎根于地面。身体在空中摇曳。一切都从一个不动的中心开始运动。

□□□

完整指南：出版须知。

THE CENTURION：图书馆里应该有的东西，现在都在图书馆里了。

《Recovery Kernel》行动指南现在包含以下内容，分布在各个章节以及本最终出版物中：

- 第 0 部分：场地介绍——高空行走、二氧化碳和氧气、补水点位置、休息站、排队。
- 第一部分至第三部分：基础（重心转移、三个通用动作），借鉴动作（探戈、恰恰、跺脚），七个速度范围的节拍数（BPM）图。
- 第四部分至第七部分：电话问题、实际存在的问题、运动计划和卡路里消耗、竞争维度以及呼应机制。
- 第 8 节：完整的经典舞步库——队形舞步、80 年代档案、90 年代档案、当代档案、拉丁舞风格、The Spin、Vogueing 和 Ballroom、电子亚文化（Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB 词汇, Hakken 和 Muzz, Dubstep），Clog 和爱尔兰踢踏舞。
- 第 8.9 节：两个未命名的原型——“篝火”和“植物”，以及盒式舞者的协议。
- 第九节：舞蹈熵与代际救援。

本指南中的每一个动作都是由一个在房间里，伴随着音乐的人发明的，他们需要一种方式来融入其中。本指南的结束标志着舞池的开始：即当步法变得不那么重要，而创造它们的内在冲动变得更加重要的时候。

了解步骤。然后忘记它们。按照音乐的节奏行动。

— — —

《恢复核心行动指南》——完整版。
□0□ · □1-7□ · □8□□8.1–8.9□ · □9□
The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence 系列。
地板会因为有人拒绝离开而“活”起来。

第九节

舞蹈熵与代际救援。

□□消亡的科学。一个动作可以使其复□□

舞蹈熵：舞池衰亡的物理学。

THE CENTURION：熵不仅仅是一个比喻。它是指当能量从系统中流出的速度快于能量进入系统的速度时，系统所发生的变化。

在热力学中，熵是指封闭系统趋向于无序的状态——即趋向于能量组织程度降低的状态。在舞池里，熵是指人群趋向于坐下的状态。它指的是舞池逐渐空旷的过程。表演者面对越来越稀少的舞动的人群。那些原本来跳舞却最终坐下来的观众。那个在晚上 10 点充满活力，但在凌晨 1 点变得安静的场所。

面向老年观众的演出活动——即那些迎合年长群体、早期开始并早期达到高峰的活动，以及致敬表演和怀旧秀，还有那些拥有三十年老听众群体的优秀 DJ——在这些特定场合中，“舞蹈熵”现象最为明显，也最具影响。这里的观众是任何场所中最了解舞蹈的人群。他们对音乐的情感投入最高。同时，他们也可能因为腿脚不便、长期积累的社交障碍以及更多理由而选择坐在椅子上观看，而不是站起来跳舞。

9.1 — 舞蹈的物理学：熵。

熵机制。	它看起来是什么样的。	如何叠加。
舞池达到临界点：舞池需要一定数量的活跃舞者才能维持其活力。低于这个阈值，那些原本可能继续跳舞的人会感到暴露和不自在，从而选择坐下。	地板在高峰期达到 70%的占用率。一个舞团离开。剩余的舞者感到更加显眼。另外两个舞团移向边缘。现在，地板的占用率为 40% 。DJ 从调音台可以看到情况。剩余的舞者感觉到气氛发生了变化。更多的人离开了。	每次离开都会增加下一次的概率。一旦达到临界点，离开的速度会呈非线性加速。一个晚上 11 点还很拥挤的舞池，可能在 45 分钟后完全空无一人，这并非因为音乐质量下降或人群热情减退，而是由于社会认同机制的作用。
观众陷阱：在为跳舞设计的场所，坐在场地的观众成员只是在观看而不是参与。观看需要高质量，而参与只需要意愿。	观众席上，人们坐着。他们可能会鼓掌，也可能不会。他们可能会看着手机，也可能不会。他们成为了一个被动观众，而这场表演原本是为积极参与者设计的。表演者能感受到这种变化。	表演者会根据场地进行调整，面向坐着的观众，而不是试图活跃起站着的观众。这进一步减少了跳舞的可能性。熵随着表演者对它的反应而加速。
年龄因素：身体疲劳、关节不适、积累的社交抑制，以及“跳舞是年轻人才做的事”这种错误的观念——所有这些都是错误的信念，一旦付诸行动，就会变成自我实现的预言。	年长的人可能坐在舞池边，并非因为他们不想跳舞，而是因为他们不确定自己的舞蹈是否会被欢迎或被嘲笑。他们对房间里的音乐有着最深刻的感受。在舞池里，他们能看到的同龄人最少。	当年长的观众成员站起来时，他们将那些拥有最深厚的音乐知识、与艺术家有最长历史渊源以及对活动投入最多情感的人从人群中带走。地面上的观众变得更年轻，并且与活动的联系也更加疏远。这种“熵增”不仅仅是能量的损失，更是知识的流失。

9.2 — 代际救援

THE CENTURION——那个在你出生之前就开始跳舞的人，拥有你所不具备的东西。去学习它吧。

当舞池即将结束，而一位年长者坐在边缘观看时，本节内容优先于指南中的所有其他部分。无论使用何种技巧、步法或从探戈和恰恰舞中借鉴的动作，在这一刻，没有什么比这个社会行为更重要。

代际救援流程。

1. 找到那位站在边缘的老人——他正在观察舞池，脸上带着一种既熟悉又犹豫的表情，仿佛他很懂这音乐，但还没决定今晚是否要加入其中。
2. 保持眼神交流。真诚地微笑。伸出手或做一个小小的“来一起”的手势。不要做表演性的手势，而是一个真实的动作。
3. 如果他们加入你：立即开始模仿他们的行为。不是你的，而是他们的。观察他们做什么，然后照做。他们不是你的学生，你是他们的。

好的，我明白了。我会按照您的指示进行翻译和处理。

5. 陪伴他们。不要转移注意力。与他们共舞——选择与他们一起跳，而不是在他们对面跳——这能让他们重新融入舞蹈的氛围。

注意地面，救援正在进行中。

9.3 — 镜像匹配

镜像匹配是一种特定的技术。当你通过反映对方的行为来适应他们的状态时，会发生以下神经层面的变化：

- 他们感到自己被关注——不是作为观看者，而是作为参与者。你不是在观看他们的动作，而是在一起行动。这从根本上是不同的。
- 他们感到被认可——你选择与他们匹配，而不是向他们展示其他内容，这传达了一种信息：他们的风格值得被模仿。他们的风格有价值。
- 当人们的动作被模仿时，他们会更加投入——人们在舞蹈中表现得更投入。支撑同步运动的社会联系的神经科学原理也适用于这里。你正在创造一种两人之间的同步状态。
- 他们会引导你做出你不知道的动作——在某个场所跳舞的老舞者，他们已经跟随那里的音乐三十年，知道很多事情。他们拥有那些在《本指南》第 8 部分介绍的动作被发明出来之前就存在的节奏和技巧。向他们学习。学习一些真正的东西。

9.4 — 他们知道你不知道的事情。

THE CENTURION——三十年在舞池中的经历，是一门任何指南都无法替代的高等教育。

自参加这类活动以来，一直关注音乐发展的人会携带：

- 他们当时就在房间里，亲耳听到了这位 DJ 第一次播放这首歌。他们知道这首音乐在成为经典之前的感受。那种感觉深深地烙印在他们的身体里。
- 那些曾经是真实的动作——在这些动作被商品化之前，在它们出现在音乐视频中之前，在它们被收录到这份指南之前。这是动作最初的表达方式，在它成为一种可以被命名和教授的事物之前。
- 房间的社会历史——谁和谁一起跳舞，当这首音乐被创作时世界发生了什么，它对所来自的社区意味着什么。这不是怀旧，而是活着的档案。
- 关于可持续性的实践智慧——一位已经跳舞三十年的舞者，对节奏、休息以及如何在整个晚上保持在舞蹈地板上而不崩溃等方面，拥有一些二十五岁的初次参加节的人可能尚未掌握的知识。观察他们如何节约能量。观察他们如何逐渐增加强度。这就是一种课程。

9.5 — 涟漪效应

代际互助不是一个人的事情。当年轻人将年长者带到舞池中，并以真诚的关注和尊重与他们一起跳舞时，会同时发生以下几件事：

- 年长的同伴会注意到。一两个坐在他们旁边的人会站起来。关键群体开始重新聚集。
- 地板上的能量变得明显增强。DJ 可以感受到它。表演者也能体会到它。一个原本沉寂的房间，接收到了来自舞池的信号，预示着它想要焕发生机。
- 其他参与者会根据互动质量做出反应——观看跨代人一起跳舞，总能带来一种独特的感动。这表明音乐能够跨越时间、年龄和经验的界限。这是所有在场的人都需要的一种提醒。
- 知识会传递。年轻的舞者学到了一些东西。年长的舞者在没有被要求的情况下传授经验。双方都受益匪浅。

年轻舞者所提供的。	年长的舞者给予的。
身体能量和运动的意愿。 邀请——这个姿态意味着：你今晚属于这里。 镜子——反映出：你的舞步有价值。 连接——与被观察不同，而是体验到被一起跳舞的感觉。 提醒：这音乐是献给所有热爱它的人。	原始的律动——在学习的版本之前存在的动作。 历史——提供背景，使音乐更具立体感。 智慧——三十年的经验，了解如何在舞池中行动。 许可——当他们回到舞池时，其他人会跟随。 教训——没有任何指导者，包括这个指南，能够传授的知识。

9.6 — 重燃希望：全面的熵值救援方案。

当您发现舞池出现熵增现象——人群稀疏、活力下降，表演者调整以适应坐着的观众时，请按以下顺序执行：

1. 不要等待别人开始。那些等待“火花”重新燃起而不采取行动的人，是熵的一部分。而那些采取行动的人，则是对抗这种力量的力量。
2. 找到一位年长者，处于危险边缘。执行第 9.2 节的代际救援流程。这是始终第一步。
3. 从第 0 部分开始：三个人组成一个“康加舞”队伍。在周围走动，将坐着的人带上。这个“康加舞”队伍可以跨越所有社交群体，并且不需要任何特殊技能即可参与。
4. 列车队。在排成一圈的舞蹈之后，将其放慢速度，变成“列车”：双手放在肩膀上，同步跳跃。列车的身体接触可以维持整个团队的能量，而无需每个人的个人表演技巧。
5. 模仿地板动作。一旦有多人开始跳舞，找到舞动最有节奏感的人，并公开地与他们同步。其他人会观察你，其中一些人也会开始同步。这种“律动”可以通过模仿传递开来。
6. 坚持。熵值救援需要持续的投入。保持在地面上。在过渡期中，继续行动。当地面再次达到临界状态时，这是因为有人拒绝离开它。

图书馆与生活。

THE CENTURION —— 本指南中的每一个步骤，都是由那些此刻正和你一样感受到的人所创造的——他们感受到了音乐带来的强烈需求，渴望做出回应。

Electric Slide 舞步并非在录音棚中创作。它源于一群人，他们需要一种方式来融入音乐，并不断重复相同的动作，直到这些动作有了名称。Running Man 舞步是某人的本能反应，被转化为可重复的动作。Roger Rabbit 舞步是某人快乐的体现，并被赋予了特定的模式。Cabbage Patch 舞步。Butterfly 舞步。Moonwalk 舞步。这个档案中的每一个动作都是由在房间里伴随着音乐的人发明的，他们的身体做出了真实的动作，周围的人看到了并也跟着做了。

那位在场地边缘的老人，亲身经历了这些动作的诞生。他们见证了音乐的崭新。他们将那个最初的瞬间铭刻在身体里——不是作为记忆，而是作为一种身体上的知识。“镜像对决”并非慈善行为，而是一种学术研究。

舞蹈熵是指年轻群体认为年长群体对舞池没有贡献时所发生的情况。代际互助是指当有人理解到，舞池的活态档案是那些在上面待了最久的人时所发生的事情。

把他们带回来。了解他们的所知。让他们在自己上一代人共同建设的殿堂里感受到欢迎。

— — —

第八部分和第九部分：《恢复内核行动指南》

[读]0[（场地]·[1-7[分（[础知识]BPM[·[庙[章]

地板会因为有人拒绝离开而保持活力。

舞蹈是自然的建筑。

THE CENTURION：身体知道如何运动，因此减少了寻求药物的理由。

Recovery Kernel 的 C-28 框架描述了人体自然产生的多巴胺、内啡肽和苯乙酰胺。以适当的强度持续跳舞可以产生这三种物质——心血管内啡肽释放，有节奏运动带来的多巴胺奖励，以及持续有节奏的身体活动产生的苯乙酰胺。这种药理学特征与某些药物正在模拟的效果相似。了解如何通过运动来获得这些物质的人，对周围环境中的物质会有不同的反应。

本指南并非主张药物会让人跳舞不好。世界上最精彩的舞蹈，往往发生在精心设计的 MDMA 体验中，尤其是在为之打造的舞池里。本指南认为，与特定环境无关的舞蹈技巧，会改变你在舞池中的每一次体验——无论是开场、高潮、顶点、下降，还是第二天早晨的回忆。

双步舞的完成比紧张的小动作更令人满意。在探戈舞中，在音乐的恰当时刻停顿，是俱乐部里最安静、最愉悦的身体体验之一。完整的跺脚与每分钟 150 拍的鼓点相遇，使身体和音乐短暂地融为一体。这些不能替代药物带来的体验。它们大致就是药物体验所试图达到的效果。

了解 BPM。了解你的身体如何利用它。全身心投入到动作中。放下手机。音乐在传授知识。正在运动的身体，才是能够学习的身体。

— — —

《**Recovery Kernel**》行动指南。

[·[充说]·[殿协]·[界]

舞池是圣殿。像知道它一样去跳舞。